



旬のたより



Web サイトへ go!→<http://amakusa.biz>

三種の神器に思う
 歩朝(あゆみはじめ)

三種の神器という言葉をご存知ですか。
 三種の神器とは皇位のしるしとして、代々の天皇が受け継ぐ三種の宝物のことをさして言います。
 私もここまでは、知っていませんでしたが、神器を「じんぎ」という呼び方をするといいことは、恥ずかしながら、調べて初めて知った次第です。
 三種とは、これまたいい加減に覚えていたのですが、
 その1 あめのむらくものつるぎ。
 その2 やかたのかがみ
 その3 やさかにのまがたま

とわかりました。
 皇室の三種の神器とは話が違いますが、一般家庭でも、家電製品の三種の神器がありました。戦後の大変な時代から、日本が復興を成し遂げ、高度成長に突入した頃です。
 ご存知の方も多いと思います

が、その当時の三種の神器は、テレビ、冷蔵庫、洗濯機だったかと思えます。あとからは、カラーテレビ、電子レンジなども、出てきました。
 残念ながらその当時我が家には、何一つ無かったし、その後も何年も、縁がありませんでした。
 その中でも、一番興味があったのがテレビで、よく友達の家に行きこんで見させてもらっていたものでした。
 久しくこの三種の神器という言葉、聞かなかつたのですが、最近また別のことで聞きました。
 高齢者の中での話だそうですが、よるとさざると、三種の神器ならぬ、三種の悩み！
 何だと思えますか。
 そうです、これです。年金、病氣、介護！
 分かる！分かる！。
 同世代の者として、この切実な悩み！よく分かります。
 年々減ってくる年金！
 このままでいくと、今の若者たちの頃には無いのでは？
 今後が心配ですね。

そして、病氣、それまでなんともなかったのに、体のあちらこちらで起きてくる。
 自分が介護を受けたいのに、まだ親の介護の問題が・・・。
 いわゆる高齢化社会！老々介護！
 人ごとではなくなりました。
 このままでは大変！
 自分たちのため、こどもたちのために、皆で一緒に考えていきましょうよ！

ご意見ご感想をお待ちしております。
 fax/mailにてお寄せください。
 「あゆみはじめ」が本紙に使用させていただきます。ごさい。



阿蘇天然アイス キャンペーン!!

期間限定 5/14~6/16

本当に安全で、おいしいアイスクリームを食べていただきたい。

そんな思いから生まれた、“自然が育てた”アイスです。

●6種類のフレーバーのディッピングのみ

通常1個190円(ハーフサイズ)

キャンペーン価格

※もやいショップ限定販売中

150円 (コーン付)

カップアイス

●選べる30種類の
カップタイプアイス

通常1個320円

キャンペーン価格

280円

5月後期のご奉仕品(5/18~5/31)

- ・冷やしこんにやく麺(1食分)
200円→180円
(麺を水で洗いたれをかけてどうぞ)
- ・リブレフラワーブラウン(500g)
1,370円→1,230円
(玄米を焙煎して微粉末にしました)
- ・こだわりグレープジュース(1,000ml)
500円→450円
(ブドウにこだわった濃縮還元ジュース)
- ・有機栽培アールグレイ紅茶(2,2g×25)
500円→290円(特別キャンペーン)
(有機紅茶・有機ベルガモット)
- ・九鬼のすりごま(85g)
300円→270円
(二度焙煎の香りとうまみ)

三喜 特製

運動会 オードブル

お弁当・サンドイッチなどの
ご注文も承ります **3,000円~**

お弁当は500円から承ります

- ・ご予約は3日前までをお願い致します。
- ・内容等はお気軽にご相談ください。
- ・日本渡市内の小中学校へは運動会当日に配達いたします！
- ・詳しくはスタッフにお尋ねください。



薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ
プレミアム(ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう
100ml.....2,100円(税込)

(株)やくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX:0969-24-3697

〒863-0034 天草市浄南町59-3

info@amakusa.biz

<http://amakusa.biz>

天草の食材で作った 毎日70食限定

調味料もすべて無添加・自然食品を使っています

↓↓↓ご注文・お問い合わせ先↓↓↓

三喜のお弁当メニュー



安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★肉・魚類も全て国内産を使用し、出来る限り天草産を使用しております。

三喜(厨房)
TEL/FAX 22-1545
ゆるっとショップ(浄南町店)
TEL/FAX 24-3697
もやいショップ(銀天街店)
TEL/FAX 27-5310



弁当全品 500円

定番

- 幕の内弁当 550kcal
- 豚カツ弁当 750kcal
- 魚フライ弁当 720kcal
- コロッケ弁当 610kcal
- 唐揚げ弁当 770kcal
- 鶏の照り焼き弁当 560kcal

定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チョイス物心菜

【1パック150円】単品(前日予約)

- 玉子焼き 100g 128kcal
- ごぼうきんぴら 100g 45kcal
- 煮しめセット 100g 100kcal
- さばの味噌煮 約100g 206kcal
- 酢の物 100g 43kcal
- 肉野菜炒め 100g 120kcal
- ひじき煮 100g 67kcal
- 肉じゃが 100g 180kcal

~お知らせ~

・マクロビ弁当は前日の午前中までにご予約お願いします。
・当日でもお受け出来る場合もございますが、メニュー変更やお時間がかかりますのでご了承下さい。

◆FAX注文は下記もお書きください

お名前:
お電話:

日替り

- 5/21(月) 665kcal 白身魚のカレー風
- 5/22(火) 640kcal ミニポークカツ(野菜炒め)
- 5/23(水) 665kcal 魚の野菜あんかけ(野菜かき揚げ)
- 5/24(木) 720kcal 塩こうじ漬け鶏唐揚げ
- 5/25(金) 650kcal 海鮮かき揚げ(ミニハンバーグ)
- 5/26(土) 673kcal 魚の香味竜田揚げ

マクロビ

- ・黒米ごはん
- ・★大豆たんぱくのカレー炒め
- ・きんぴらごぼう
- ・1010きゅうりのぼん酢和え
- ・漬物
- ・穀物コーヒー寒天
- ~~~~~
- 570kcal
- むくみ改善 ホリ7E-1L効果
- ・玄米ごはん
- ・おからこんにやくのねぎ味噌炒め
- ・かぼちゃサラダ
- ・大根きんぴら
- ・漬物
- ・おらびもち
- ~~~~~
- 552kcal
- 精神安定 日焼け予防
- ・雑穀ごはん
- ・大豆とひじきのコロッケ
- ・にんにくの芽のソテー
- ・生姜のつくだ煮
- ・漬物
- ・抹茶豆乳かん
- ~~~~~
- 589kcal
- 貧血改善 血行促進
- ・玄米ごはん
- ・豆腐のそぼろあんかけ
- ・★有機ナポリタン
- ・こんにやくの万能だれ炒め
- ・漬物
- ・みたらし白玉
- ~~~~~
- 575kcal
- デトックス効果 血糖値低下
- ・玄米ごはん
- ・車麩のステーキ 塩麹ソース
- ・★こんにやくカルピ風
- ・フレンチフライポテト
- ・漬物
- ・有機紅茶かん
- ~~~~~
- 564kcal
- 免疫カアップ

~マクロビ弁当とは~
肉、卵、乳製品を使わず、できるだけ地元の無農薬野菜を使って作る穀物菜食の食事です。
週に1~2回でも食べてみませんか?心と体にほっとする弁当です。
★マークは新作メニューです。

※食材等の都合により、メニューの変更がある場合がございます。どうぞご了承ください。