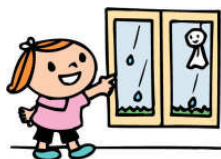




# 旬のたより



Web サイトへ go! → <http://amakusa.biz>

飲酒運転による死亡事故も後  
 やり切れませんね。  
 ん。親御さんの気持ちも思うと  
 したなんて言い訳は通用しませ  
 な大人ですから、知りませんで  
 あります。大学生はもう立派  
 亡くなるという痛ましい事件が  
 ルコール中毒症で、倒れ一人が  
 に、10人近くの新入生が急性ア  
 先日も大学内のコンパの最中

酒を飲む上でのルールやマナ  
 ーを、高校生ぐらいから教育し  
 ておくべきだと、痛感していま  
 す。  
 が、社会人として当然自分の適  
 量を知らなくておくべきだと思  
 いですね。  
 が、あまりにも度を外す人が多  
 いです。  
 飲みに意見は無用だと思いま  
 が、一世を風靡した歌です。酒  
 が、一存知の方も多いいと思  
 います

♪酒飲むな〜酒飲むな〜のこ  
 意見なくれ〜ど〜♪

## 酒

### その②

歩朝（あゆみはじめ）



「お前はおれの子じゃない」  
 と言われ信じていましたが、最  
 近周りから  
 「兄弟の中で一番お父さんに  
 似ていますね」  
 と、言われもう絶望！  
 おお神様！

昔から、柿を食べておくと悪  
 酔いしないとか、最近では飲む  
 ときにトマトと一緒に食べる  
 と、血中アルコール濃度が30%  
 下がると発表されました。ど  
 うぞお試しを。  
 酒飲みには様々な癖があり、  
 すぐ泣く人、愉快に笑出す人、  
 裸踊りする人、けんかを始め  
 る人など色々ありますが、わが親  
 父はそのすべてを毎晩一人で演  
 じていました。親父とけんかす  
 るたび、

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  
 させて頂く場合がございます。



高畑教室 6月17日(日)開催!

メニュー決定しました!



### 【実習メニュー】

- ・夏寿司・押し麦と野菜のシチュー
- ・あじさい寒天・元気スープ

### 【天草社「厨房三喜」調理メニュー】

- ・ポテトサラダ・紫たまねぎのゴマ酢
- ・かぼちゃのいとこ煮

### 【レシピ紹介 講師実演】

- ・こうじ納豆
- \* 上記8品が昼食となります
- \* 午後は麴納豆のレシピ紹介(講師実演)
- 他、午前中の料理実習についての質問等  
懇談会の予定です。

と き 6月17日(日) 10時~15時

ところ 農事研修センター(茂木根)

会 費 3,000円

テーマ 肉・卵・砂糖・油を使わない日本の  
伝統和食を見つめなおします

\*人数に限りがあります。

ご予約はお早めをお願いします。

## 阿蘇天然アイスクャンペーン

6月16日まで!



カップタイプアイス

320円→280円

いよいよ16日(土)までとなっております。  
 このアイスは社員にも人気で、ある  
 女性社員は毎日食べてもイイ!お土産  
 にもちょうどいいし、皆さんにも味わっ  
 ていただきたいな♪とっておりました。  
 この機会をお見逃し無く!

## 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)

## マクロビレストラン

6月14日(木)開催!

- ・と き: 6月14日(木) 12時~14時
- ・と ころ: ゆるっとショップあまくさ 2F
- ・代 金: 700円(飲み物付)  
限定10名様(要予約)

### 【メニュー】

玄米ご飯(黒米入り)・豆腐ステーキ(にらと  
 塩麴のソース)おからとレンコンのつくね風・  
 きゅうりのピリ辛韓国風

- みかん寒天
- だご汁
- フレッシュサラダ
- 玄米コーヒー
- 漬物



## 塩の麴由美子のチョットコラム

- ダイエットにおすすめの食事順番  
1 温かいお茶か汁物を飲み胃を温める  
2、野菜のおかず  
(サラダ・煮物など)  
3、肉・魚のおかず  
4、パン・ごはんなどの炭水化物系  
この順番で食べると糖の吸収が遅くなり、  
体重が減る方がいらっしやいます。  
そしてよく噛む事も大切です。

●道草・・・  
 ウチの犬をシャンプーに連れて行き、  
 自転車のカゴに乗せ帰っていたら、近  
 所の小学生の女子たちが「カワイイ  
 ~」と言ったので、自転車をピッと止  
 め「おばちゃんか?」と言うと  
 「・・・」まるでへビにいらまされて  
 いるカエルのように身動きできず、声も  
 出ずの状態でした。まだ修行が足らん  
 ねえ。そこで「そうですね!」と返事  
 してくれれば、アメの1個(!?)でもあ  
 げたのに――。

栄養士:野崎由美子

## (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



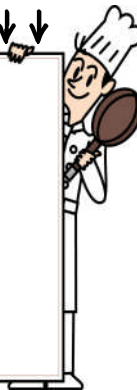
安心・安全食材で手作りの味をお届けします。

★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

千ヨイス物心菜

### 【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
- 酢物の物 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

6/11(月) 680kcal ・魚の天ぷら (香味ソース)	6/12(火) 610kcal ・豚しょうが焼き	6/13(水) 595kcal ・鮭のしょうゆ麹焼き	6/14(木) 730kcal ・天ぷら弁当 (イカ・カボチャ・オクラ)	6/15(金) 630kcal ・中華弁当 (マーボーなす・エビマヨ)	6/16(土) 615kcal ・コンビ弁当 (ミートボール・エビフライ)
--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--	---	---

マクロビ

<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒米ごはん</li> <li>・大豆たんぱくの唐揚げ</li> <li>・こんにゃくきんぴら</li> <li>・にんじんのピーナツ和え</li> <li>・漬物</li> <li>・うさぎりんご</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>588kcal デトックス効果 美肌</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・レンコンハンバーグ</li> <li>・大根のゆかり漬け</li> <li>・こんにゃくの万能だれ炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・穀物コーヒー寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>565kcal 気管支の強化 便秘改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・ルツミートボールのケチャップ炒め</li> <li>・大根と人参のシャキシャキ炒め</li> <li>・小豆かぼちゃ</li> <li>・漬物</li> <li>・豆乳もち</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>574kcal 美肌 日焼け予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米ごはん</li> <li>・豆腐ステーキ コリ塩麹のソース</li> <li>・★おからとれんこんのつくね風</li> <li>・ぎゅうのバリ辛韓国風</li> <li>・漬物</li> <li>・みかん寒天</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>560kcal 肌トラブルの低下 むくみ改善</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雑穀御飯</li> <li>・車麩の照り焼き</li> <li>・オーガニックナポリタン</li> <li>・★きゅうりと山芋の和"和"炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・みたらし団子</li> </ul> <p>~~~~~</p> <p>572kcal 便秘改善 滋養</p>	<p>~マクロビ弁当とは~</p> <p>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。</p> <p>★マークは新作メニューです。</p>
--	--	--	--	---	--

※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。