



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

**諺 (ことわざ)**  
 歩朝 (あゆみはじめ)

日本には、数多くのことわざがあります。これはほかの国に類を見ないほど多くあり、代々親たちから子供たちへ教えつがれてきました。

私も物心ついたころから、母親からいろいろ教えられてきました。人間としてまっとうに生きていくためのものが多く、人間関係がうまくいくように、先人たちの知恵が作り出してきたものだと思います。

学者たちは「ことわざは、教訓や風刺、真理でいつの時代でも、どこでも、誰もが正しいと認める事実や法則に守らなければならぬ決まりや掟で、昔から広く知られて使われてきた、国家的遺産である」と言っています。

ただ残念なことに、最近はおまじり使われなくなってきたり、知らない人が増えてきているかと思えます。また、こうも言っています。「日本語が貧弱になってきている証拠だ」と。そして、「思考力や判断力が薄れかけてきている」とも言っています。真理や真実をはっきり言い当てる言葉を「至言(しげん)」というそうで

ですが、「このことを今の日本人は忘れてしまいつつあり、年々世の中が悪くなってきた」と、警告を発しています。

今の世の中、全く理不尽なことが、また不正が我が物顔に横行し、赤の他人はもとより、友人間、家族間で平気で殺人が行われています。一昔前には考えられもしなかったことが、平然と行われています。このようなことで、いじめが増え、自殺が多発する要因になっているのではないのでしょうか。まさに「論より証拠」です。

しかし、心配ばかりしてもらわねえが、あきらめず。本当に今こそ私たちが考え行動に移していかなければと、強く思っています。

今の世の中「人を見たら泥棒と思え」ではなく、また「泥縄式」でなく、ほんの些細なことからもいいから、少しづつ皆で助け合っている世の中にしていきたくて、自身に言い聞かせておられます。

私自身、いつも思い出すのは、幼少の頃より、母親から「天に向かっつばを吐くな」「恩をあたで返すな」ということを教わりました。その通りの人生を歩んできたと胸を張っては言えませんが、これからの人生死守しなければ

と思っております。

私を含め、多くの日本人が「ど元過ぎれば、熱さ忘れる」「油断大敵」な生活をしているのではないのでしょうか。私自身を振り返ってみても、正に言えています。

毎日日本のどこかで、大事件が起きています。その時は大騒ぎするのにも、ど元過ぎればすぐに忘れてしまいます。

また、いつ何が起きても、「油断大敵」やっつけていけるように、日ごろから絶えず忘れずに、注意をしながら日々を過ごしていきたくて、思います。そして「備えあれば憂いなし」と、備えをしつかり。

今の年金制度も、もはやどれくらい役に立つのか。しっかり備えをしましょう。私自身親をやっと施設に入れましたが、大変でした！そうこうしているうちに、今度は自分自身が入れなければならぬからです。

ところで「お前は大丈夫かって？」私は大丈夫！資産家の跡取り息子として生まれ、2、3億持ってますから！えっ！疑ってるでしょう？

いえいえそんなことは・・・私にとつて「馬の耳に念仏」「ウソも方便」です。

ハイ！

## 健康志向菓子のサンコー かわら版

サンコーのお菓子は、原材料にこだわり、創業38年“おいしさは自然のやさしさ”をキャッチフレーズにお菓子づくりをしてまいりました。

原料素材としては出来る限り、国内産のものを使用し、玄米、玄麦、小麦胚芽、ハトムギ、昆布、ワカメ、ひじき等の海藻類、各種野菜、黒砂糖、甜菜含蜜糖など、ビタミン、ミネラル食物繊維などの成分を含むものを使用しています。酸化防止剤、合成保存料、合成色素などは一切不使用です。また、低塩、低糖にも気をつけています。乳幼児、お子様、ご年配のお方にも安心してお召上がりいただけます。今後とも安心安全を最も重視したお菓子作りに努めますので、どうぞご愛顧のほどお願い申し上げます。

### 「冬季限定」商品キーワード「ほっこり 和風」ご紹介

<b>ミニどら焼き</b> (9月下旬～5月下旬) 6個・・290円	<b>栗しぐれ</b> (9月下旬～3月下旬) 120g・・320円	<b>甘納豆</b> (10月初旬～3月下旬) 15g×9袋・・350円	<b>小豆甘納豆</b> (10月初旬～3月下旬) 13g×9袋・・350円
--	--	--	--



### 2月4日(月)ご来店者様特典 恒例1割引きデー

砂糖、しょうゆ、だしなどの調味料、又お口の健康プレミアム製品、洗剤ウオッシャーなど、まだお試しではない商品などこの機会にぜひお試し下さい。\*野菜、惣菜、生鮮食品は対象外となります。

**特報**

日頃より大変  
ありがとうございます  
プレミアム・ジェル  
5本以上購入で

2,100円 → 1,890円  
2,500円 → 2,250円

組み合わせ自由どうぞ

薬でないけど常備役!  
ムシ菌を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ  
プレミアムナチュラルジェル  
ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう

**マクロビレストラン開催**  
 と き: 2月22日(金) 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)

下記は前回(1/25)の写真とメニューです。  
 玄米ごはん(ひよこ豆入)  
 高きびと里芋のクリームグラタン  
 大葉ジェノパスタ 手作りぼん酢ピクルス  
 玉ねぎのさっぱりサラダ 生姜紅茶寒天  
 グトックススープ



次回ご予約受付中!!

**株式会社 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

facebook 「ゆるっとショップあまくさ」で検索!

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↓↓↓

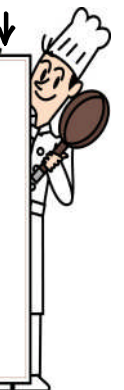
# 三喜のお弁当メニュー



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

- 2/4(月) 705kcal 千キンカツ (ゴマソース)
- 2/5(火) 705kcal 魚の照り煮 (甘だれ)
- 2/6(水) 610kcal チーズハンバーグ
- 2/7(木) 750kcal 天ぷら弁当 (海老 かぼちゃ 椎茸)
- 2/8(金) 600kcal 鮭のバター焼
- 2/9(土) 553kcal オムレツ (トマトソース)

マクロビ

- 黒米ごはん  
●厚揚げの香味だれソース  
●ピーマンとリンケツの炒め物  
●きんぴらごぼう  
●漬物  
●豆乳もち  
~~~~~  
562kcal  
風邪予防 貧血改善
- 玄米ごはん  
●車麩のカツ  
●大根のゆかり漬け  
●人参のグラッセ  
●漬物  
●三年番茶の寒天  
~~~~~  
580kcal  
疲労回復 美肌
- 麦ごはん  
●おからこんにやくの唐揚げ  
●ヤつまいものソウルフードの揚げ  
●切り干し大根の煮物  
●漬物  
●抹茶白玉  
~~~~~  
578kcal  
デトックス効果
- 玄米ごはん  
●筑前煮  
●ほうれん草の麻の実揚げ和え  
●こんにやくきんぴら  
●漬物  
●★にんじん寒天  
~~~~~  
570kcal  
美肌 目の疲れ
- 玄米ごはん  
●車麩の照り焼き  
●★里芋のごまあえ  
●にんじんのサラダ  
●漬物  
●麦こがしだんご  
~~~~~  
563kcal  
美肌 便秘改善

~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。