



# 旬のたより



ホームページ→<http://amakusa.biz>

前向きに！  
56才女性（佐賀県）

昨年の暮れに転職。隣の市まで電車通勤することになった私は、視野が狭く視力が弱いため、思いきって白杖デビューすることにした。通勤通学のラッシュ時に人さまの迷惑にならぬよう、怖い思いをせぬように思ったからだ。

ようやく通勤に慣れたころ、駅の構内に「上を向いて歩こう」の曲が流れているのに気付いた。毎日流れていたはずなのに、やっと緊張がほぐれたのだろう。足元ばかり見て歩いてきた私は「そっだ。前向きに、前向きに」とこの曲に力をもらった。

人の流れに合わせてようと焦っていたが、自分のペースで歩けるコツをつかんだころ、桜が咲いた。桜の花を見上げる余裕も出てきた。

新聞投稿記事より  
歩朝（あゆみはじめ）

今週号は、西日本新聞5月1日記事「団らんの知恵」のお二人の投稿記事が心に残りましたので、皆様にもご紹介したいと思えます。

前向きに！  
56才女性（佐賀県）

友との語り  
76才女性（福岡県）

そして今、桜が散ると、つつじが華やかな色で咲き出した。ゆっくり歩くと、足早に出動していく人々の間から、歩道の花壇の色とりどりの小さな花にも目が向くようになった。

時にはつらい思いをすることもありますが、仕事を与えてくださった会社や明るく優しい同僚に恵まれたことに感謝しつつ、この花たちに負けぬよう「私の人生にも花を咲かせたい」と思った。

友も私も一人暮らし。残りの人生に不安はいっぱいだけれど、今の生活に感謝しようね。明るく頑張っていこうよと、互いの体を気遣いながら別れた。

心も軽くなって帰る途中の土手に、終わりに近い菜の花と、今を盛りとダイコンの白い花が群れて咲き、優しい風が吹きわたって行く。川面に向かって

「お父さん、ただいま」と明るく言ってみただけれど、聞こえたかなあ・・・。

\*（西日本新聞「4月の紅血賞」を受けられたお二人の、投稿作品です）



\* 新玉ねぎ  
1 kg 120円 5 kg 600円  
10 kg 1,000円(ネット入り)

\* 赤玉ねぎ  
3玉(600g~700g):150円 1kg:250円  
栽培期間中は農薬・化学肥料不使用  
赤玉ねぎは抗酸化作用のポリフェノール効果が期待できます。それにタマネギに含まれる硫化アリル(香り成分)が新陳代謝を活発にするからダイエット向！それも、白タマネギよりも臭みも辛みもマイルドです。



\* 無農薬釜炒り新茶  
おまたせいたしました！今年も原田さんの新茶が入荷しました。店頭にて新茶の試飲もおこなっております。  
夏風邪をひいたときの喉の痛みには緑茶でうがいをするとうれい効果があります。



1袋 90g入り 600円

\* 甘夏  
栖本町吉田一志さん  
栽培期間中農薬・化学肥料を使わず木炭の粉を肥料として使い、愛情をかけて育てました。  
さわやかな甘さをご賞味ください。



1kg 100円  
6kg箱入り 1,000円

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N(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)

三喜 特製  
運動会 オードブル  
ご予約受付中！

お弁当やサンドイッチのご注文もどうぞ **3,000円**～

- ・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。
- ・旧本渡市内の学校(小中高)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。

マクロビレストラン開催  
5月24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 限定10名様(要予約)

\*前回4月12日のメニュー紹介  
小豆玄米ごはん・車麩のステーキ・★塩麹アヲビアータ野菜マリネ・フレッシュサラダ・ジャガ芋のポタージュ・マクロビレモンケーキ・飲物

5月13日(月)  
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、まだお試してはでない商品などこの機会にぜひお試しください。  
\*野菜、惣菜、生鮮食品は対象外となります。

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↓↓↓

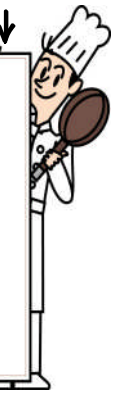
# 三喜のお弁当メニュー



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
  - 唐揚弁当
  - 鶏の照り焼き弁当 560kcal
- 定番弁当は毎日(月~土)出来ます

チヨイス物心菜

### 【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

- 5/13(月) 685kcal 魚の米粉唐揚
- 5/14(火) 695kcal 猪ミグラスハンバーグ
- 5/15(水) 685kcal エビカツ
- 5/16(木) 610kcal 豚の生姜焼き
- 5/17(金) 680kcal すり身ハンバーグ
- 5/18(土) 705kcal 鶏の天ぷら

マクロビ

- ・黒米ごはん  
・大豆たんぱくの塩麹唐揚  
・こんにゃくのカルピ風  
・きゅうりのピリ辛韓国風  
・漬物  
・メープル白玉  
~~~~~  
582kcal  
むくみ改善 造血作用
- ・玄米ごはん  
・★ひよこ豆コロッケ  
・春雨サラダ  
・きんぴらごぼう  
・漬物  
・豆乳かん  
~~~~~  
590kcal  
血液サラサラ効果 ナットウズ効果
- ・玄米ごはん  
・高きびと里芋のクレープ  
・塩麹アラビアータ  
・ルッコラサラダ  
・漬物  
・りんごコンポート  
~~~~~  
561kcal  
日焼け予防 免疫アップ
- ・麦ごはん  
・手作りがんもどき  
・スナップエンドウのソテー  
・こんにゃくの万能だれ炒め  
・漬物  
・抹茶おらび餅  
~~~~~  
575kcal  
コレステロール低下 美肌
- ・玄米ごはん  
・車麩のグリル  
・★干し椎茸と大根の旨煮  
・ワカメともやしの梅酢和え  
・漬物  
・玄米コーヒー寒天  
~~~~~  
552kcal  
便秘改善 疲労回復

~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。