

たわわタウン谷山 おいどん市場内

結び屋

夏休みキッズおむすびコンテスト発表!

リゅうくん
当選おめでとう!

リゅうくんの
さつまあげ
チーズむすび 150円

甘めのさつまあげとチーズとの相性はバグン!

かつお節としょうゆ味のごはん

たくさんのご応募ありがとうございました!
アイデアいっぱい楽しいおむすびの数々、本当にありがとうございました!

スタンプWALLET

まずはダウンロード! **FREE**

スマホアプリで
お店のQRを
読み込むだけ!

おむすび+1個もらえるクーポン

おむすび150円以上お買い上げ!

毎月2回 おむすびのクーポン配信!
※但し、有効期限があります。

お米1kg当たり150円割引!クーポン配信!

毎月1回

詳しくは「結び屋」までお問い合わせくださいませ。

精米コーナー

「結び屋」店頭で精米しています!

夏の新米

出揃いました!!



これから秋の新米も入荷します!どうぞおたのしみに♪



元気な一日は朝食から!!

1日を元気にスタートするために
まず、朝ごはんをきちんと食べることから
始めましょう!!

朝ごはんは脳の
エネルギーのもと

脳は、心や体の司令塔の役割を果たしています。その脳を働かせるエネルギー源となるのがブドウ糖です。ブドウ糖は、ごはん等に含まれる炭水化物(デンプン)から分解されて作られます。

朝日光を浴びる
「朝ごはんを食べる」それによって
脳と体が活動を始めます。

★ブドウ糖が不足すると

「だるい」「集中力の低下」「イライラ」など。

朝ごはんぬきは肥満につながります。

★朝ごはんは心の元気のもと!

温かいごはんとおみそ汁が
体温を上げる!!

寝ている間に体温は約1℃低くなりますが、朝起きてごはんを食べることで体温は上がりますので毎日朝ごはんをしっかり食べて体温を上げ、脳や体が活発に働けるようにしましょう。温かいごはんとおみそ汁は、体温を上げるうえで効果的です。

脳トレクイズの答え ① Y ② 眞 (真)

あとがき

おまたせしました!皆様に秋の新米を10月中旬から11月上旬にかけてお届けしてまいります。今年の新米は気温の上昇、台風の襲来など厳しい自然環境にも負けず、また米農家の方々の手厚いサポートのおかげもあって無事収穫期を迎えました。私たちは「生産者とお客様の架け橋的役割」に幸せと誇りを持ちつつ、これからもごはん食の推進に努めていきます。特に「元気な一日は朝食から!!」ということと、願わくば一人でも多く「朝食は絶対ごはん!!」と公言する仲間を増やしたいと思っています。(笑) がんばるぞ〜!! (松元)

おむすび通信 2020 10月号 NO.187

鹿児島パルライス(株)創立50周年!

愛されて50年

これまでもそしてこれからも



おまたせしました!
美味しい新米を
どうぞ♪

皆様
いつもありがとう
ございます♪

鹿児島パルライスの
HP、Instagramを
ごらんください

JAのお米屋さん

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17番地1

TEL.099-268-1234 FAX 099-268-1238

<http://www.kapr.co.jp>