

夏の新米 鹿児島県産コシヒカリ!!



鹿児島県産コシヒカリの
主な産地は種子島・金峰
などです。



新米を召し上がれ!



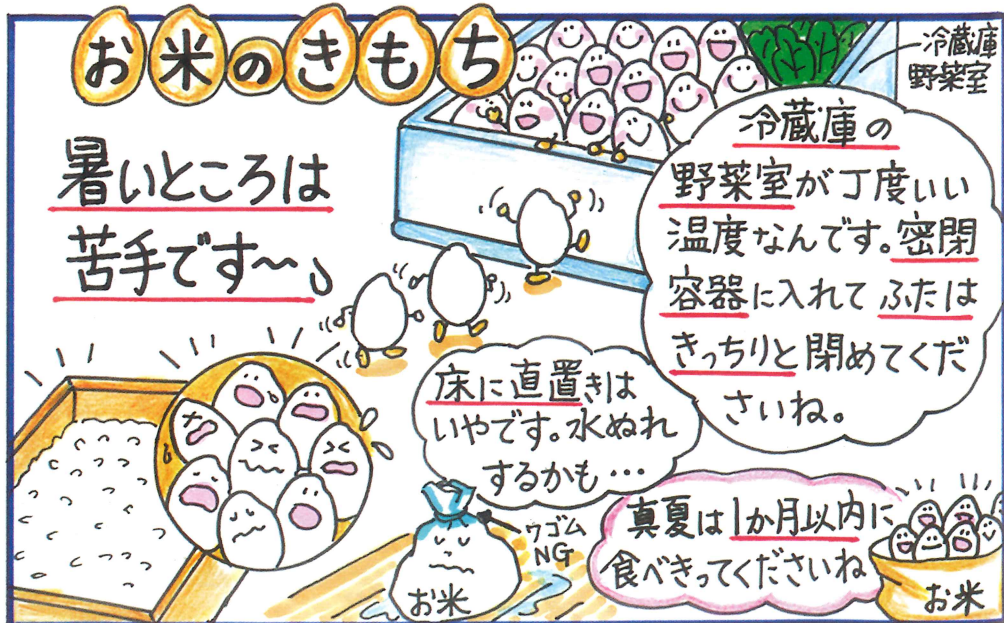
新米は香りもいいから
おむすびにすると
いちだんとおいしいね

新商品情報



げんき
**元氣くん
新登場!**

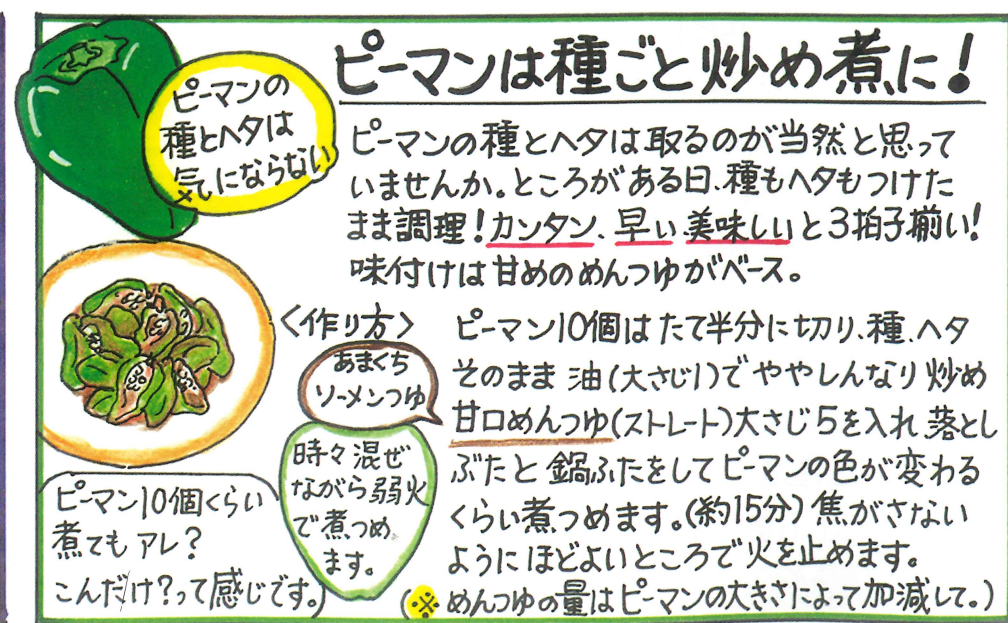
お米のきもち
暑いところは
苦手です~



冷蔵庫の
野菜室が丁度いい
温度なんです。密閉
容器に入れてふたは
きちんと閉めてくだ
さいね。

真夏は1か月以内に
食べきってくださいね

ピーマンは種ごと炒め煮に!



ピーマンの種とハタは取るのが当然と思
いません。ところがある日、種もハタもつけた
まま調理! カンタン、早い、美味しいと3拍子揃い!
味付けは甘めのめんつゆがベース。

＜作り方＞ ピーマン10個はたて半分に切り、種、ハタ
そのまま 油(大さじ1)でややしんなり炒め
甘口めんつゆ(ストレート)大さじ5を入れ 落とし
ぶた と 鍋ふたをしてピーマンの色が変わる
くらい煮つめます。(約15分) 焦がさない
ようにほどよいところで火を止めます。
(※めんつゆの量はピーマンの大きさによって加減して。)



元気な毎日は朝ごはんから

朝食のメリット

- ① 生体リズムが整う!
- ② 集中力がアップ!
- ③ 肥満防止!

朝食はごはんて!

朝食をとらないと脳の唯一の
エネルギー源であるブドウ糖が不足します。
すると、血糖が下がり、だるいと感じたり
集中力が低下したりイライラしてきます。
朝、ブドウ糖のもとである炭水化物が
豊富な食べ物、つまり穀物であるごはんを
しっかりとれば脳も体力も活性化します。

朝の光を!!



朝起きて日光を
浴び、目から脳へ。
その刺激が伝
わることで調整
されます。

一日3食、朝食も
しっかりとりましょう!



朝食をとっている人は集中力があり
学力、体力ともに高い!

朝食と学力の関連性について文部科学省が行
った調査によると 朝食をきちんと食べる習慣の
ある児童ほどテストの正答率が高いという結果が出ています。同様に
体力においても毎日朝ごはんを食べている児童ほど体力合計点が高
いことが分かります。

朝食抜きは肥満につながる



朝食を欠食しても昼食、夕食でとればよいように思
われるかもしれませんが、2食では1日分を
充足しきれないので食事全体が不足となって
栄養の不足、アンバランスな状態となることが
多くの研究から明らかになっています。また、同じ
食事量をとる場合、2食でとるほうが太りやすく、夜
就寝前に多く食べることも肥満になりやすいのです。

[出典:「お米・ごはん・BOOK」より抜粋]



Q. 脳トレクイズ
漢字は何
でしょうか

① 花 ② 大
水 → 原 木 → 海