



あおぞら



「土用丑の日といえは、うなぎ」

夏の土用の丑の日は「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。うどん、瓜、梅干しなどがありますね。皆さんは、どこでうなぎを買いますか？安全と安心を大切に、より良い品質を追求しているコープ商品をぜひお試しください♪



栄養の吸収や消化を助ける食材

- 山椒(さんしょう) はうなぎの定番のお供ですが、実は理にかなった組み合わせで胃腸の働きを活発にし脂の消化を助ける効果が期待できます
- ビタミンAやB群が豊富ですが残念ながらビタミンCはほとんど含まれていません。パプリカ、ブロッコリーや果物などを添えることで、栄養のバランスが整い鉄分の吸収も良くなります

今日の献立は、うなぎと
きゅうりの酢の物
しじみの味噌汁
スイカかな



ぜひ、美味しい組み合わせで夏を乗り切っていきましょう🍀

★スタッフおすすめ★



定番の特大サイズ！
食べ応えバッチリ♪



刻んであるのでご飯に
乗せてすぐ食べれます



個包装で、好きな時に
好きなだけ♡

【お弁当宅配】伊万里・有田町までエリア拡大中！

くわしくはコチラまで



こんな方におすすめ！

- ご高齢者の方や病中、病後で食事作りが難しい方
- お仕事や子育てで忙しく食事を作る時間がない
- 一人暮らしで栄養バランスが偏りがちや生活習慣病の予防をお考えの方



フリーダイヤル
TEL:0120-443-304
月曜～金曜
9:00～18:00

開催報告

【防災に役立つ片づけ講座】を5月12日、整理収納教育士・防災士の山崎千寿先生をお迎えして開催しました



床にモノを置いていませんか？
家具の上にモノを置いていませんか？

★床にモノを置かないことで、いざという時の避難経路が確保できます。

★家具の上にモノを置かないことで、落下物から自分や家族を守れます。

防災備蓄の収納のポイント

- 1 仕舞い込まない
- 2 いざという時にすぐ出せる
- 3 すぐ食べられる・使える
- 4 とりあえず1日3回の食事と飲み物を1週間分
- 5 栄養を考えた非常食
- 6 家族や自分に美味しい物を見つける
- 7 賞味期限チェックをする習慣

※自分の家にあるモノを利用し、家族それぞれに準備する。

※ローリングストックは、日常使いのモノを！食べたことのないモノや食べたくないモノはやめる。

※ゴミが出ないようにラップを利用したり、水切りネットを使用。



閑上(ゆりあげ)の鳩のブローチについて話される山崎千寿先生

参加者とスタッフの感想と学び

- 片づけと防災の関連性がよくわかりました。
- 再度見直しをしてみようと思いました。

◎防災バックは、軽いモノは下に入れ、重いモノを上に入れると歩きやすくなる。

◎防災バックの重さは10kgまでとし、玄関に置く。



3. 11閑上地区の鳩風船について

東日本大震災の津波で甚大な被害を受けた宮城県名取市閑上地区で、毎年3月11日に犠牲者の鎮魂と復興への祈りを込めて空に放たれる『鳩の形をした白い風船』です。

遺族や市民が『たまには帰っておいで』といった亡き人へのメッセージを託し、震災の記憶を後世に伝える活動です。

【編集後記】

現在は「遠い国の出来事」がエネルギー価格や製品価格等、私たちの生活や仕事にもダイレクトに反映される状況となっています。買い占めではなく、いつもの注文は1つ多めに注文しておくことを心掛けておきたいものですね。