

# ピザリア ニューエイジ通信 '20 4月

本店：奈良市学園大和町5-4 営業時間 9:30~18:00  
 北生駒店：生駒市上町4143-1 営業時間 9:00~17:30  
 定休日 毎週日曜日・月曜日  
 ホームページ <http://www.jfs.co.jp>



## G.Wの休みについて

5/3(日)~5/6(水)まで  
休ませていただきます。

季節の移り替わりが年々スピードUP。  
 コロナウイルスでオロオロ、ハラハラしている内に春も  
 桜も通り過ぎ、初夏の陽気になっています。

人間の英知による科学技術の進歩は驚異的で  
 人間の欲望はとどまる事を知らないような現代に  
 自然界のウイルスが反撃に出たよう気がします。  
 バランスのとれた食事で体力、免疫力の低下をおさ  
 えて乗り切りましょう。

当店では、栄養士がバランスのとれた食事について  
 情報も発信しています。現在4部。  
 店頭でお申し出下されば、コヒシお渡します。

### 近江牛 養老豚

4/9(木) 本店14時頃  
 /23(木) 北店14時半  
 販売します。  
 5/14(木)

※ご予約は、販売の週の  
 大曜日までに...

### 自然豊かな都祁の田舎の味

3/28(土) 山菜おこわ、切餅  
 4/11(土) 五平餅、切餅  
 4/14(水) 山菜おこわ  
 /23(木) 都祁のおはぎ  
 5/2(土) 五平餅

※都祁で採れたもち米、野菜、山菜で  
 作った無添加のお餅さんの味。



**自分の手を使って**  
 食べればよいのか  
 と考えたけい  
 何を  
 ばかうろ

手のひらの大きさは体格に  
 比例!! なのに、手の大きさに合  
 量が **自分の適量の目安** になる  
 今日の食事はどうでしょう?  
**是非これがいい!**

①左手に乗る大きさの魚と肉、右手に乗る大  
 さいの豆腐と卵  
 ②取手の場合は指4本を開いて4切れ!  
 ③肉の厚さは小指の厚さ  
 ④豆腐は手のひらの厚さ2倍まで!

**ピザパン・ミネラル湯で主に**  
 ①1杯の緑黄色野菜と  
 2杯の白色野菜、おこ  
 ろ菜、こんにゃくも!!  
 ②加熱するとかさが  
 減るので食べやすい

**果物**  
 ①バナナ ×3食  
 ②食後軽く1~1.5杯 牛乳  
 ③スープ 約1杯

④和菓子や洋菓子、  
 ストック菓子のうち  
 1種類か1つ!!

⑤和食や洋食、  
 ⑥お菓子類、  
 ⑦お肉類、  
 ⑧お魚類、  
 ⑨お豆腐類、  
 ⑩おパン類、  
 ⑪お飲み物

⑫お漬物類、  
 ⑬お味噌類、  
 ⑭お醤油類、  
 ⑮お酢類、  
 ⑯お塩類、  
 ⑰お茶類、  
 ⑱お酒類、  
 ⑲お缶詰類、  
 ⑳お冷凍食品類

⑳お冷凍食品類、  
 ㉑お缶詰類、  
 ㉒お酒類、  
 ㉓お茶類、  
 ㉔お酢類、  
 ㉕お塩類、  
 ㉖お味噌類、  
 ㉗お漬物類、  
 ㉘おパン類、  
 ㉙お飲み物

①お肉類、  
 ②お魚類、  
 ③お豆腐類、  
 ④おパン類、  
 ⑤お飲み物

⑥お菓子類、  
 ⑦お肉類、  
 ⑧お魚類、  
 ⑨お豆腐類、  
 ⑩おパン類、  
 ⑪お飲み物

⑫お漬物類、  
 ⑬お味噌類、  
 ⑭お醤油類、  
 ⑮お酢類、  
 ⑯お塩類、  
 ⑰お茶類、  
 ⑱お酒類、  
 ⑲お缶詰類、  
 ⑳お冷凍食品類

㉑お缶詰類、  
 ㉒お酒類、  
 ㉓お茶類、  
 ㉔お酢類、  
 ㉕お塩類、  
 ㉖お味噌類、  
 ㉗お漬物類、  
 ㉘おパン類、  
 ㉙お飲み物

㉚お菓子類、  
 ㉛お肉類、  
 ㉜お魚類、  
 ㉝お豆腐類、  
 ㉞おパン類、  
 ㉟お飲み物

㊱お漬物類、  
 ㊲お味噌類、  
 ㊳お醤油類、  
 ㊴お酢類、  
 ㊵お塩類、  
 ㊶お茶類、  
 ㊷お酒類、  
 ㊸お缶詰類、  
 ㊹お冷凍食品類

㊺お缶詰類、  
 ㊻お酒類、  
 ㊼お茶類、  
 ㊽お酢類、  
 ㊾お塩類、  
 ㊿お味噌類、  
 ㊿お漬物類、  
 ㊿おパン類、  
 ㊿お飲み物

①お肉類、  
 ②お魚類、  
 ③お豆腐類、  
 ④おパン類、  
 ⑤お飲み物

⑥お菓子類、  
 ⑦お肉類、  
 ⑧お魚類、  
 ⑨お豆腐類、  
 ⑩おパン類、  
 ⑪お飲み物

⑫お漬物類、  
 ⑬お味噌類、  
 ⑭お醤油類、  
 ⑮お酢類、  
 ⑯お塩類、  
 ⑰お茶類、  
 ⑱お酒類、  
 ⑲お缶詰類、  
 ⑳お冷凍食品類

㉑お缶詰類、  
 ㉒お酒類、  
 ㉓お茶類、  
 ㉔お酢類、  
 ㉕お塩類、  
 ㉖お味噌類、  
 ㉗お漬物類、  
 ㉘おパン類、  
 ㉙お飲み物

㉚お菓子類、  
 ㉛お肉類、  
 ㉜お魚類、  
 ㉝お豆腐類、  
 ㉞おパン類、  
 ㉟お飲み物

㊱お漬物類、  
 ㊲お味噌類、  
 ㊳お醤油類、  
 ㊴お酢類、  
 ㊵お塩類、  
 ㊶お茶類、  
 ㊷お酒類、  
 ㊸お缶詰類、  
 ㊹お冷凍食品類

㊺お缶詰類、  
 ㊻お酒類、  
 ㊼お茶類、  
 ㊽お酢類、  
 ㊾お塩類、  
 ㊿お味噌類、  
 ㊿お漬物類、  
 ㊿おパン類、  
 ㊿お飲み物

**とっても簡単でおいしい苺ジャム**  
 子どもさんと作りませんか?

さとう8割  
 ~同量  
 レモン汁少々

当店の食パン、アール等  
 油脂を使わないので  
 小麦の香りだけでシリアス。  
 手作り苺ジャムが映えま  
 すよ!!

余分なシロップは、  
 牛乳に混ぜて苺ミルクに

3時間位おくと苺の水分が  
 上がります。  
 →電子レンジで5分位加熱  
 アクを取り再加熱  
 →好みの硬さまでくり返す。  
 柔らか目が美味しいですよ!!

ゴケモリからコロナウイルスが感染したと言われていま  
 す。年中どこでも同じ物がほしいという私達の  
 欲望が地球の生態系を崩し、野生生物の種(すみか)  
 を奪っています。タピオカブームなどはとても異常です。  
 ブームに乗らず、季節の物を食べるー自然とのバランス  
 が地球を守り、人間の健康を守る。

ピザリアニューエイジでは、「今は季節じゃないから作れません」と  
 お断わりする事がありますが、長くやさしく食品作りを続けて行き  
 たいと考えています。

果肉がなめらかで  
 シューッと  
 味が濃い

前面さんのトマトスタート

当店専用の畑  
 土は太陽光で殺菌

有機食肥料  
 タンパク