

ピザリア ニューエイジ通信 2025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 10:00~16:00
 定休日 毎週日曜日・月曜日
 ホームページ <http://www.jfs.co.jp>



ソフトクリーム 今年も中止
 コロナウイルスで店内飲食を取りやめているので、申し分ありません。

目に見えないウイルスに生活が激変し、ピリピリした毎日、もう春から初夏に移ってしまったんですね。九州から新茶が届きました。

人間社会の混乱に関係なく、季節は巡り、季節の恵みはもたらされます。今年も碾茶の生育が順調で6月か7月には、新茶抹茶が提供出来る予定です。五月晴れの元、爽やかな新茶をゆっくりいただくカテキンをたっぷり摂り、コロナに負けないようにしましょうね。

さて、大人も子どもも家に籠る生活で、生活の中心が三度の食事になっています。前回では、「バランスに注意」でしたが、籠る生活が長びくにつれ**肥満**が気になります。



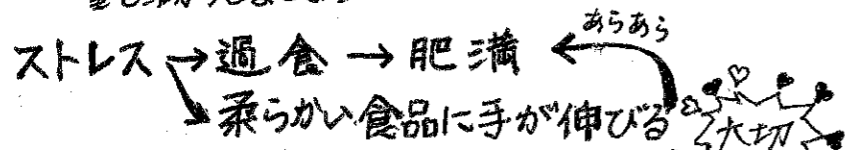
5月の連休は 5/3(日)~5/6(木) 休ませて頂きます

安全に営業していく為、営業時間が変更になり、お客様にご不便をおかけしております。入店制限など申し分けなく思っておりますが、ウイルスに負けないよう今しばらく、ご協力をお願いします。

肥満に注意!!

消費エネルギー < 摂取エネルギー = 肥満

体重をチェック、動かない分油、砂糖、デンプンの量を減らしましょう



硬い食品をよく噛んで食べる

よく噛むと脳の食欲中枢から満腹指令が出て過食をセーブ

カルシウムが不足すると → イライラ → 過食 → 肥満



近江牛、養老豚

- 5/14(木) 13時半~
- 5/28(木) 14時半~
- 6/11(木) 14時半~
- 6/25(木)

*ご予約は、販売の週の日曜日までに!

自然豊かな都祁の田舎の味

- 5/2(土) 五平餅
- 1/2(火) 山菜おこわ
- 5/1(木) 田舎のおはぎ
- 3/30(土) 五平餅、切り餅

あん餅、お赤飯から五平餅、切り餅、おこわなどに変わりました。どれも都祁の農産物を使った懐かしいお母さんの味、無添加です。

今ブームの生食パン

油脂、糖分が多い → カリが高い
 噛まずに飲み込む → 満腹指令が出ない

当店の食パン

油脂ゼロ、糖分少ない、しっかり噛んで食べる必要 ↓ カリ低目で満腹感!

当店手づくり クッキー フロランタン

素直な美味しさ ティータイムにどうぞ 原材料を見てください

5/1(金)	食パン、パン、ピザ、トースト	21(木)	黒糖食、ロール、パン、都祁のおはぎ
2(土)	パン、ピザ、五平餅	22(金)	食パン、ピザ、トースト、終了?
3(日)	G.W. 5/3(日)~5/6(木) 休ませて頂きます	23(土)	パン、ピザ
4(月)		24(日)	定休日
5(火)		25(月)	定休日
6(水)	野菜たっぷり、苺	26(火)	三色おはぎ、トースト、野菜たっぷり
7(木)		27(水)	食パン、パン
8(金)	食パン、パン、ピザ、トースト	28(木)	黒糖食、黒糖、パン、近江牛、養老豚
9(土)	パン、ピザ	29(金)	パン、ピザ、完全トースト、野菜
10(日)	定休日	30(土)	パン、ピザ、五平餅、切り餅
11(月)		31(日)	定休日
12(火)	三色おはぎ、山菜おこわ、トースト、苺		
13(水)	食パン、パン		
14(木)	黒糖食、ロール、パン、近江牛、養老豚、苺	6/2(火)	トースト、野菜たっぷり
15(金)	食パン、パン、トースト、苺	3(水)	食パン、パン
16(土)	パン、ピザ	4(木)	黒糖食、黒糖、パン、野菜たっぷり
17(日)	定休日	5(金)	食パン、パン、完全トースト、野菜
18(月)		6(土)	パン、ピザ
19(火)	三色おはぎ、トースト、苺、野菜たっぷり		
20(水)	食パン、パン	7(日)	定休日