

ピザリア ニューエイジ 24 9月.10月初

本店：奈良市学園大和町5-4 営業時間 9:30~18:00
 TEL: 0742-48-4022
 北生駒店：生駒市上町4143-1 営業時間 10:00~17:30
 TEL: 0743-79-3322
 定休日 毎週日曜日・月曜日
 ホームページ http://www.jfs.co.jp



♡9/28(土) ゆるがホールにて
虹の家手作りイベント
 生きる喜び!命の大切さ!

百日紅が周りのうなだれた草花を尻目に、
 ケンケン枝を伸ばしています。セミの大合唱が
 終わり、秋の虫が静かに鳴いています。
 秋はもうすぐと思いきや、連日の猛暑で人肉だけ
 ではなく、食材も悲鳴を上げています。

42年間、食品製造に携わる当店では、生産者の高
 齢化も加わり危機感は一層に上昇!!
 日本の食糧自給率が38%と低迷するなか、子ども達
 に安全な食卓を残していくには...

猛暑に耐えて秋の果物が入荷

奈良から 桃 長野から
 梨 フォラム 極早生りんご
 佐賀から 長野から

猛暑の中での収穫大変ご苦労様です。
 今年は、甘さは充分ですが、身さと害虫被害で
 収穫期間が短かくなっています。いとおしん
 お返しありがとうございます。

加工品や飲料に添加されている甘味料
 (果糖、ブドウ糖、液糖)の害が、やっとな目さ
 水のようになりました。
 加糖されたジュースを飲むなら、生の果物を
 是非召し上が下さい!!

私たちができること

♡国産の食材・食品をえらぶ!!
 信念で頑張る高年の生産者を支えましょう。
 輸入食材は、世界情勢に左右され
 子ども達へ残したいものを置くことが未来への
 食の投資になります。

♡少なくなる食材を無駄なく体に取り込む為に
 少しの意識で効率の良い食事になります!!

- 朝食** エネルギーに変わりやすい。夕食の4倍にもなる!!
 炭水化物+たんぱく質がオススメ!
- 夕食** 脂肪をためこみやすい油脂は控えて、食物
 センイと!
 野菜多め、油少なめ、肉より魚がオススメ!

夏のホウレン草より
 ツユムラサキを...
 暑さに強く、レタスより、鉄分
 ビタミンが多い。くせが無い
 ので、食べやすいです!
 モロヘイヤも同じく、
 活用して下さい!

新米 9/13(金)コシヒカリ
 東近江産ヒビカリ生産者から
 9/19(木)コシヒカリ
 甲賀市コシヒカリ生産者から
 10/1(金)ヒビカリ

当店のヒビカリ米は、日本農業賞や愛地球賞
 (万博)を受賞した専業農家に安全をオー
 長年当店専用に栽培して頂いているお米です。

9/21(土)
お彼岸のおはぎ
 作ります

近江牛・養老豚	都祁のお母さんの味	大鉄砲大豆で!
9/5(木) 本産 19(木) 13時~ 生駒店 10/3(木) 14時~ 17(木)	9/17(火) 巻寿司 五平餅 10/5(土) あん餅、丸餅 赤飯 10/8(水) 巻寿司 栗おこわ 昼前~	豆腐、豆乳 厚アゲ 奈良産米種の 大豆と復活を させて! 昼前~

9/1	金	20	金パンサ・ヒステリー バラ寿司 大鉄砲とうふ
3	火	21	バラ寿司 おはぎ
4	水	22 23	金パンサ・ヒステリー バラ寿司
5	木	24	黒折食、黒折R、バラ寿司 近江牛、養老豚
6	金	25	金パンサ、バラ寿司 大鉄砲とうふ
7	土	26	バラ寿司他 黒折食、黒折R、 バラ寿司
8 9	日 月	27	金パンサ、バラ寿司 大鉄砲とうふ
10	火	28	バラ寿司
11	水	29 30	金パンサ、バラ寿司
12	木	10/1	黒折食、黒折R、 バラ寿司
13	金	2	金パンサ、バラ寿司 新米、大鉄砲とうふ
14	土	3	バラ寿司他 黒折食、黒折R、バラ寿司 近江牛、養老豚
15 16	日 月	4	金パンサ、バラ寿司 大鉄砲とうふ
17	火	5	都祁の巻寿司 五平餅
18	水	6	金パンサ・ヒステリー バラ寿司
19	木	8	黒折食、黒折R、新米 近江牛、養老豚

朝は、ポタージュに 夜は、奥と南仏のホール焼きに

南仏をレンジでチン!
 牛乳、塩、コショウと共に
 ミキサーに→温めてどうぞ!
 カリカリクルトンたっぷり
 冷やして翌朝にも

奥、南仏、きのこ、玉葱、
 パテ、コショウ、しょうゆと
 ホイルに包んで、
 フライパンで15分位!
 レモンでさっぱりと...

管理栄養士、武野、松井

旬 たまご、南仏で
 ビタミンC、カロテン