# みしまミルク通信

2022年５月号
Vol.２１５

〒737-0935 呉市焼山中央5-12-7 発行(株)広島明治 編集:三島昌美

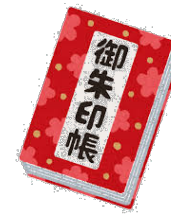
## 牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です

熱中症といえば夏をイメージしませんか？暑さに体が慣れていないこの時期、熱中症に注意が必要です。室内にいても熱中症になります。水分補給や外出、運動の後にはコップ1杯の牛乳を！知られてない「牛乳パワー！」タンパク質、脂質、糖質の3大栄養素を含み健康的な体づくりをサポートします。牛乳に含まれているタンパク質が筋肉を作るのに必要です。筋肉が増えると熱中症になりにくくなります。牛乳は一石二鳥のなんてステキな飲み物なんでしょうか！皆さん今から、牛乳をゴクゴク飲みましょう

## 社員のコラム

5月になりましたね。暖かくなって過ごしやすい日が続いて気持ちもワクワクしてきます。5月はゴールデンウィークがやってきます。いまだコロナに悩まされ安心して出かける事がが難しいですが、ワクチンを3回打ち終わったので、日帰りで山口・北九州方面へ行こうと思っています。私の楽しみは、唐戸市場で食べる朝食です。お土産にサザエの干物や韓国の売店でキムチなど色々買おうと思っています。今回は初めて行く水族館がとても楽しみです。そして、もう一つの楽しみは、北九州の甲宗八幡神社、淡島神社に行って御朱印帳に残す事です。

これが私の日帰りゴールデンウィークの予定です。皆さんもゴールデンウィークを楽しで下さいね。
田中千加枝でした。




### 骨密度測定会開催のお知らせ

日時：５月２１日（土）
　　１１：００～１４：３０
場所：クレア焼山本店
　　（ダイレックス横）

# 母の日ホワイトカレー

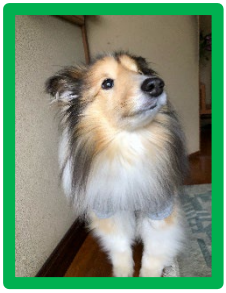
材料（4人分）
牛乳４００ml・鶏モモ肉1枚
玉ねぎ1個・じゃがいも1個
にんにく・しょうが
（各1片みじん切り）
サラダ油大さじ１
薄力粉４０g・水３００ml
ガラムマサラ小さじ１～２

【Ａ】
クミンパウダー小さじ１
カルダモンパウダー小さじ1
コリアンダーパウダー小さじ1/2
シナモンパウダー小さじ1/2
顆粒スープの素小さじ１
塩小さじ1/2

①玉ねぎは薄切り、じゃがいも、鶏肉は一口大に切る。
②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて中火で炒め、
　香りがたったら玉ねぎをしんなりするまで炒める。
③じゃがいも、鶏肉を加えて炒め、薄力粉を振り入れる。
④粉っぽさがなくなるまで炒めたら、【Ａ】と水を加え弱火にしてふたをし
10分程煮る。牛乳を加えて混ぜさらに5分ほど煮てガラムマサラを加え、
　味を調えたら出来上がり♥

# Mirusutagram（ミルスタグラム）

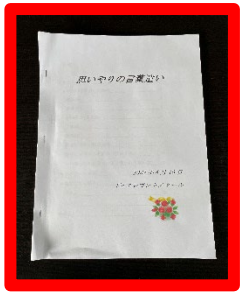
## みしまミルクスタッフの何気ない日常をパチリ♪紹介しまぁす～♪



私が配達に行くと必ずお迎えに出て来てくれる熊野町のEさんのれんちゃんです。とてもお利口さんです。
尾崎さおり

お客様からいただいた可愛いマスコット♥1つ1つ手作りだそうで驚きです！何とも言えない可愛さ ありがとうございます♥　田上幸香

K.T様宅のさつきです。毎年キレイに咲いていてつい見とれてしまいます。
荒當美穂



4/16に言葉使いのセミナー参加しました。なかなか難しかったです。特に敬語は難しい！
福原奈緒美

# お便りコーナー

苦手になってしまったコラーゲン飲料を何とかグビグビ飲めるように考えた結果、タンサンをプラスしてみたら大正解！これでためこむこともなくなりそうです★　　UKさん

桜に芽がつき蕾でワクワクし開花、そして満開。一年で一番ウキウキする季節。心も明るくなります♥
MHさん

昨年の家庭菜園、気温が高かったせいかトウモロコシを虫に食べられてしまいました。今年こそは実のまったトウモロコシを目指します！　　YMさん

孫の誕生日にお祝いをしたけど妻の携帯に「ありがとう」とメールがありました。　　YMさん

先日、某ホテルのストロベリーフェアに行ってきました。色合いといい味といい春をしっかり感じさせてくれました♥その日の夕飯は食べられないくらいお腹につめこみました♥　　TMさん

カープの開幕ダッシュの勢いが評論家たちをふっとばす勢いでカープファンとしてはとても気持ち良い毎日です♥　　YSさん

---

## お便りコーナー

2022年５月号

お便り大募集です！あんなことこんなこと！なんでもOKです♥クイズの答えも書いてね～♥

名前　　様

電話番号

来月号に掲載させていただいた方には『牛乳石鹸青色』プレゼント♥

# 脳トレクイズ

## この計算式の読み方は何でしょう！

答えはお便りコーナーへ書いて5月31日までに受箱へお出しください！
正解の方には『R-1ドリンク１本』プレゼント！

＋き×

## 編集日記

みなさ～ん！5月です♪元気に過ごされていますか？今年は久しぶりに桜が長く味わえましたね～！配達中もウキウキした気分でした♪桜が咲くと各配達コースから、きれいな桜だよりが、こんな感じでまわってきますよ～❀楽しいです❀

　そして、今月号から『みしまミルク通信』は、女性6名で作っています。もちろん私も編集長としていますが、これから新しい企画も考えている様です♪楽しみにしていて下さ～い♪

## 4月脳トレクイズの答え

問題◈に入る文字はなんでしょうか？答えは『お』でした！『おおおとこ』

◆◆◆とこ

## すっごくあんしん！ 便利な口座振替受付中

　便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は銀行名をお便りコーナーにご記入の上、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願い致します。（取扱い融機関）　もみじ銀行・郵便局・呉信用金庫
広島銀行・ＪＡ・県信・市信用・その他