

必要な品を 必要なだけ お届けします!!

サンフード旬菜だより

第69号

ご注文はこちらへどうぞ (営業所:湯沢市関口)

TEL 0183-72-1155

FAX 0183-73-8818

旬 れんこん

古くから薬用として食べられていた蓮根。蓮根に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく美肌効果が期待できます。



天ぷらや炒めものにすると甘みが増し、シャキシャキした食感も楽しめます。すりおろした汁は、止血や咳止めの効果があります。

食物繊維で腸内環境を整え、大腸ガンの予防にもつながります。

～筑前煮～



【材料】

- 蓮根
- 人参
- たけのこ
- こんにゃく
- しいたけ
- インゲン
- とりもも肉

11月4日
ユネスコ憲章記念日

ユネスコ世界遺産について知っていますか?

ユネスコは第二次世界大戦後に、人類が二度と戦争の惨禍を繰り返さないようにとの願いを込めて創設されました。国際平和を推進するための国連の専門機関です。

世界遺産とは、世界中の人たちの宝物として守っていく必要のある貴重な文化財や自然のことです。

(日本には21個の世界遺産があります)

- 世界遺産として登録されるためには、
- ① 国が世界遺産にしたい候補を決め
 - ② それをユネスコに推薦し
 - ③ 登録するかどうかユネスコが決める

登録されると・・・
国は、その遺産を未来に向けて大切に守っていくことが求められます



2013年 登録
富士山

健康豆知識

～肩こりを予防する～

肩こりは首や肩の周囲の筋肉が極度に緊張、疲労することにより、血液循環が悪くなるために引き起こされます。デスクワークなどで長時間猫背の姿勢でいると、肩こりが起きやすくなります。長時間の作業の場合は、ときどき姿勢を整え、ストレッチ体操をするといいでしょ。多くの人の肩こりは多かれ少なかれストレスが関係しています。適度な息抜きと就寝前にぬるめの湯にゆったりとつかって、全身の筋肉をリラックスさせることも効果的です。



10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2017年

11月

平成29年
霜月

12月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

日	月	火	水	木	金	土
29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	3 大安 文化の日 【市場休み】 サンフード休業日	4 赤口
5 先勝 【市場休み】 サンフード休業日	6 友引	7 先負 立冬	8 仏滅 【市場休み】	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引 【市場休み】 サンフード休業日	13 先負	14 仏滅	15 大安 【市場休み】	16 赤口	17 先勝	18 仏滅
19 大安 【市場休み】 サンフード休業日	20 赤口	21 先勝	22 友引 小雪	23 先負 勤労感謝の日 【市場休み】 サンフード休業日	24 仏滅	25 大安
26 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	1 大安	2 赤口

◆このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。◆【市場休み】の日は、入荷がありません。

©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. (発行日 2017年10月31日)

お楽しみ券

この券を切り取り、5枚集めて営業スタッフへお渡し下さい。オレンジ3ヶと交換いたします。

サンフード旬菜だより No69 (2017.11)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

野菜と果物

サンフード

707



<http://aktsunfood.sblo.jp>



☎0183-72-1155