

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73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

～生産量50年連続日本一は、栃木県～

## いちご

今が旬です!  
食後のデザートにおすすめ!



いちごのビタミンCの含有量は、果物の中でもトップクラスですが、その他にも葉酸やカリウムが豊富に含まれています。

- 【葉酸】赤血球の形成や細胞の再生を促進し、貧血の予防につながります。
- 【カリウム】体内の塩分を排出し、むくみをとったり血圧を安定させたりします。

## いちごのババロア



＜材料＞  
いちご 1パック  
牛乳 200cc  
生クリーム 200cc  
砂糖 100g  
ゼラチン 10g  
レモン汁 少々

- ＜作り方＞
- いちごのヘタをとり砂糖とレモン汁と一緒にミキサーにかけ、あとから生クリームを加えます。
  - 温めた牛乳にふやかしたゼラチンを溶かし、①と合わせます。
  - 型に入れて冷蔵庫で冷やします。

## 角館のひな人形展

3月3日の桃の節句にちなんで毎年、この時期に開催されています

平成30年2月3日(土)～平成30年4月8日(日)

会場:角館榊細工伝承館(仙北市) 観覧料:一般 300円



佐竹北家などの旧家に伝来してきた「享保雛」や「古今雛」のほか、ひな人形に付随したひな道具などが展示されます。また、江戸時代末期から昭和前期にかけて庶民の間で流行したおひなさま「押絵雛」も展示されます。

古くからひな祭りが盛んな土地柄である角館の、古き良き時代のおひなさまを堪能できます。

## ～運動は脳にもガンにも効く～

健康豆知識

身体を活動的に保つことは、脳の血流を増加させ、脳活動を適正に保つのにプラスになります。昔から体をよく動かしている人は認知症にならないと言われているのは、どうやら本当のようです。また、体を動かしている人は、体を動かさない人と比べて、大腸がんになるリスクが少ないという報告があります。体を動かすと大腸の動きが活発になり、便の大腸通過時間が短くなるためと考えられています。



2月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	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	1	2	3

2018年

# 3月

平成30年  
弥生

4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	1	2	3	4	5

日	月	火	水	木	金	土
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅 ひな祭り
4 大安	5 赤口	6 先勝 啓蟄	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 友引 社日
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			
18 先負 彼岸入り	19 仏滅	20 大安	21 赤口 春分 春分の日	22 先勝	23 友引	24 先負 彼岸明け
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】 サンフード休業日			
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅
【市場休み】 サンフード休業日			【市場休み】			

◆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 2018年2月28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 No73 (2018.03)

ホームページ



<http://aktsunfood.com/>

野菜と果物

サンフード

70%



<http://aktsunfood.sblo.jp/>



☎0183-72-1155