

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75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

～生産量日本一は北海道～

アスパラ



みずみずしくて甘い!!
今が旬です!

アスパラは、冷涼な気候を好む野菜で、明治時代に食用として栽培がはじまりました。緑色のほか紫色や白色などの品種がありますが、2005年に登録された香川県のブランド品種「さぬきのめがめ」という長さ50cmを超えるアスパラもあります。

【カロテンが豊富】

カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。

【アスパラギン酸】

アミノ酸の一種で、疲労回復に効果があるといわれています。

アスパラの肉巻き



＜材料＞

アスパラ 5本
豚肉スライス 10枚
サラダ油 適宜

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
さとう 小さじ2

＜作り方＞

- ① アスパラを半分に切り、豚肉を巻きつけます。
- ② フライパンに油をひき、火が通るまで焼き、調味料をいれます。
- ③ 肉全体にたれが絡まるまで、煮詰めます。

ワールドエコノムーブ

電気自動車のレース

平成30年5月4日(金)～5月5日(土)

会場:大潟村ソーラースポーツライン

ワールド・エコノ・ムーブってなんだろう? 簡単にいうとバッテリーとモーターを組み合わせた自作の車で、制限時間内にどれだけ距離を走ることが出来るかを競う大会です。ちなみに昨年は、2時間で約85km走ったチームが優勝しました。高校生や大学生、企業などがレースに参加しています。



～寝る前に簡単! 片頭痛の予防法～

健康豆知識

片頭痛は、肩こりやストレスなどによって引き起こされることが知られています。予防するためには、肩の力を抜いて胸の高さに保った腕を、正面を向いたまま左右に振る「腕振り体操」が効果的です。肩のまわりの筋肉がほぐれ、ストレス解消にもなります。また、瞑想をすると心が落ち着き、リラックス効果が得られると言われています。『寝る前に座禅を組み目を閉じる』ことで、ストレスのもとになっている迷いや不安が軽減されれば、寝つきもよくなり、睡眠による疲労回復効果が高まることも期待できるでしょう。



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

2018年

5月

平成30年
皐月

6月						
日	月	火	水	木	金	土
27	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	29	30

日	月	火	水	木	金	土
29 仏滅 昭和の日	30 大安 振替休日	1 赤口	2 先勝 八十八夜	3 友引 憲法記念日 サンフード営業日	4 先負 みどりの日 【市場休み】 サンフード休業日	5 仏滅 立夏 こどもの日 【市場休み】 サンフード休業日
6 大安 【市場休み】 サンフード休業日	7 赤口	8 先勝	9 友引 【市場休み】	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口 【市場休み】 サンフード休業日	14 先勝	15 仏滅	16 大安 【市場休み】	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負 【市場休み】 サンフード休業日	21 仏滅 小満	22 大安	23 赤口 【市場休み】	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	28 大安	29 赤口	30 先勝 【市場休み】	31 友引	1 先負	2 仏滅

◆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4月30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 No75 (2018.05)

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