

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82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

～生産量日本一は長野県～

レタス

ビタミンEと食物繊維が豊富!
今が旬です!



ビタミンEは、ビタミンCやβ-カロテンと一緒に摂取することで、より抗酸化作用の期待ができるようなので、個々の量は多くはないが、レタスは3つを同時に摂取できる優れた物です。食物繊維は、体内で消化されずに体外へ排出されることから便秘の予防に役立ちます。また新陳代謝を良くしてくれるので、ダイエット効果も期待でき、生活習慣病の予防にもなる大事な栄養成分です。

レタスのかき卵スープ

《材料》
レタス 120g
たまご 2個
水 600ml
中華だし 大きじ1

《作り方》
レタスは適当な大きさにちぎる。
鍋に水と中華だしを入れて、沸騰したらレタスを加え、溶き卵を回し入れる。



ゆざわジークブルガー通り 光のフュージョン

ドイツ風街並みとクリスマスイルミネーションを融合して雪景色と湯沢の魅力アピール!!

湯沢市柳町のジークブルガー通りは、ドイツ風の街並みを再現した通りです。その景観とクリスマスイルミネーションを融合して冬の「ゆざわ」を盛り上げるべく地元商店街の有志が企画したプロジェクトで、今年は2回目の「光のフュージョン」となります。



点灯期間 11月23日～2月11日

健康豆知識

～冬の水分補給～

寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がりドロドロの状態になり結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。また、水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐので、風邪予防にもなります。



2018年11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	29	30	1

2018年

12月

平成30年
師走

2019年1月

日	月	火	水	木	金	土
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	31	1	2

日	月	火	水	木	金	土
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	1 先負
2 仏滅 【市場休み】 サンフード休業日	3 大安	4 赤口	5 先勝 【市場休み】	6 友引	7 大安 大雪	8 赤口 針供養
9 先勝 【市場休み】 サンフード休業日	10 友引	11 先負	12 仏滅 【市場休み】	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引 【市場休み】 サンフード休業日	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引 冬至
23 先負 天皇誕生日 【市場休み】 サンフード休業日	24 仏滅 振替休日 サンフード臨時営業	25 大安 クリスマス	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅 年末 サンフード休業日	31 大安 【市場休み】	1 赤口 元日	2 先勝 年始	3 友引 年始	4 先負 年始	5 仏滅

《年末年始の休業について》
12月31日まで営業し、1月1日から4日まで休業します。(5日より通常営業)

◆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11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ケと交換いたします。

サンフード旬菜だより No82 (2018.12)

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