

2024年度スタート
気を引締め頑張ります！
のんちゃん、
かみちゃんです。



のがみ通信

2024年4月号・NO.168



バランスが大事！

4月になりお弁当作りが始まり、毎日献立を考えるのが大変ですね。みんなが元気に過ごすには食事は欠かせません。栄養バランスが簡単にわかる「3・1・2 弁当箱法」を知っていますか。ルールとして…

①ぴったりサイズのお弁当箱を選ぶ。

・1食に必要なエネルギー量で決める。エネルギー量は人それぞれ違います。

②動かないようにしっかり詰める。

・中身が隙間だらけでは意味がありません。



③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める。

・1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくできます。



④同じ調理法の料理は1品だけ。

(特に油脂を多く使った料理)



⑤全体に美味しそうに仕上げる。

何よりも大切なことは、彩りよく美味しそうに詰めることです。上記5ルールを実践して健康で生き生きとした体づくりを心がけませんか。

販売終了のお知らせ

当店が長年お付き合いをさせていただいておりました柳醸造様が5月末日をもって閉店されます。私共とても残念な気持ちですが、いつも美味しい商品をご提供いただけたことに感謝しております。閉店にあたり通年販売しておりました「味噌漬け4種」「かぐら南蛮みそ」「糀あま酒」や夏の「お漬物セット」のお取り扱いが出来なくなります。味噌漬け・かぐら南蛮みそ・糀あま酒は6月以降商品がなくなり次第終了となりますのでご了承ください。

今後、柳醸造様に代わるお店を探してまいります。

決まり次第、ご連絡させていただきます。



春の感謝祭フェア



3月から開催しております“感謝祭フェア”は引き続き4月末まで行っています。今回はお米10kgご購入で永谷園のお味噌汁1箱、5kgご購入の方には丸美屋のふりかけをプレゼントしております。春になり温かくなってきたら、身体を動かす時間が増えます。今から体力をつける為にご飯をたくさん食べましょう。

(株)野上米穀

〒940-0087

新潟県長岡市千手2-10-20

TEL:0120-058-041

FAX:0258-84-7738

E-mail:kome@nogami-kome.jp

