

ピザリア ニューエイジ 9月.10月初

本店：奈良市学園大和町5-4 営業時間 9:30~18:00
 TEL: 0742-48-4022
 北生駒店：生駒市上町4143-1 営業時間 10:00~17:30
 TEL: 0743-79-3322
 定休日 毎週日曜日・月曜日
 ホームページ http://www.jfs.co.jp



♡9/28(土) ぬるがホールにて
虹の家手作りイベント
 生きる喜び!命の大切さ!

百日紅が周りのうなだれた草花を尻目に、
 ケンケン枝を伸ばしています。セミの大合唱が
 終わり、秋の虫が静かに鳴いています。
 秋はもうすぐと思いきや、連日の猛暑で人肉だけ
 ではなく、食材も悲鳴を上げています。

42年間、食品製造に携わる当店では、生産者の高
 齢化も加わり危機感は一層に上昇!!
 日本の食糧自給率が38%と低迷するなか、子ども達
 に安全な食卓を残していくには...

猛暑に耐えて秋の果物が入荷

奈良から 桃 長野から
 長野から 梨 佐賀から
 フォム 極早生りんご 長野から

猛暑の中での収穫大変ご苦労様です。
 今年は、甘さは充分ですが、身さと害虫被害で
 収穫期間が短かくなっています。いとおしんて
 お召し上がり下さい。

私たちができること

♡国産の食材・食品をえらぶ!!
 信念で頑張る高年の生産者を支えましょう。
 輸入食材は、世界情勢に左右され
 子ども達へ残したいものを置くことが未来への
 食の投資になります。

♡少なくなる食材を無駄なく体に取り込む為に
 少しの意識で効率の良い食事になります!!

- 朝食** エネルギーに変わりやすい。夕食の4倍にもなる!!
 炭水化物+たんぱく質がオススメ!
- 夕食** 脂肪のためこみやすい油脂は控えて、食物
 センイと!
 野菜多め、油少なめ、肉より魚がオススメ!

旬 たぶり南風で
 ビタミンCがたっぷり

朝は、ポタージュに
 南風をレンジでチン!
 牛乳、塩、コショウと共に
 ミキサーに→温めてどうぞ!
 カリカリクルトンたっぷり
 冷やして翌朝にも

夜は、奥と南風のホイル焼きに
 奥、南風、きのこ、玉葱、
 パイ、コショウ、しょうゆと
 ホイルに包んで、
 フライパンで15分位!
 レモンでさっぱりと...

管理栄養士 武野、松井

夏のホウレン草より
 ツユムラサキを...
 暑さに強く、レタスより、鉄分
 ビタミンが多い。くせが無い
 ので、食べやすいです!
 モロヘイヤも同じく、
 活用して下さい!

加工品や飲料に添加されている甘味料
 (果糖、ブドウ糖、液糖)の害が、やっとな目ま
 ぐるようになりました。
 加糖されたジュースを飲むなら、生の果物を
 是非召し上下さい!!

新米 9/13(金)コシヒカリ
 東近江産ヒビカリ生産者から
 9/19(木)コシヒカリ
 甲賀市コシヒカリ生産者から
 10/1(金)ヒビカリ

当店のヒビカリ米は、日本農業賞や愛地球賞
 (万博)を受賞した専業農家に安全をオーに
 長年当店専用に栽培して頂いているお米です。

9/21(土)
お彼岸のおはぎ
 作ります

近江牛・養老豚	都祁のお母さんの味	大鉄砲大豆で!
9/5(木) 本産 19(木) 13時~ 生駒店 10/3(木) 14時~ 17(木)	9/17(火) 巻寿司 五平餅 10/5(土) あん餅、丸餅 赤飯 10/8(水) 巻寿司 栗おこわ 昼前~	豆腐、豆乳 厚アゲ 奈良産米種の 大豆と復活を させて! 昼前~

9/1 土	定休日	20 金	金パン・ビスター バラ寿司 大鉄砲とうふ
3 火	バラ寿司 やまひ、フルーツたっぷり	21 土	バラ寿司 おはぎ
4 水	金パン・ビスター バラ寿司	22 日	定休日
5 木	黒折食、黒折R、バラ寿司 近江牛、養老豚	24 火	バラ寿司
6 金	金パン・バラ寿司 大鉄砲とうふ	25 水	金パン・バラ寿司 大鉄砲とうふ
7 土	バラ寿司他	26 木	黒折食、黒折R、 バラ寿司
8 日	定休日	27 金	金パン・バラ寿司 大鉄砲とうふ
10 火	バラ寿司	28 土	バラ寿司他
11 水	金パン・バラ寿司	29 日	定休日
12 木	黒折食、黒折R、 バラ寿司	10/1 火	バラ寿司
13 金	金パン・バラ寿司 新米、大鉄砲とうふ	2 水	金パン・バラ寿司
14 土	バラ寿司他	3 木	黒折食、黒折R、バラ寿司 近江牛、養老豚
15 日	定休日	4 金	金パン・バラ寿司 大鉄砲とうふ
17 火	都祁の巻寿司 五平餅	5 土	バラ寿司 都祁のあん餅、赤飯
18 水	金パン・ビスター バラ寿司	6 日	定休日
19 木	黒折食、黒折R、 近江牛、養老豚	8 火	都祁の巻寿司 栗おこわ