



# くろちゃんだより

## 感謝の秋



朝晩日毎に涼しくなってきましたが、皆様お元気でお過ごしですか？

土岐津地区、グ린タウン、グリンヒルズ地区担当の稲垣です。小学2年生を筆頭に6歳、2歳の3人を子育て中です。今年の1月にきらめきレディーの仲間入りをさせて頂きました。まだまだ至らない点が多い私ですが、お客様に「ごくろう様」「ありがとう」と温かいお声をかけて頂いて、ありがたいなと思いつつながら検針させて頂いております。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。毎年10月には当社の感謝祭があり、お客様から楽しみにしてみえるとお聞きしましたが、今年はコロナで来年に延期されましたが、お客様が安心して感謝祭に来ていただけるのを楽しみにしています。With コロナの中で季節の変わり目をむかえますが、お体にお気をつけてお過ごしください。



## 日頃のご愛顧に感謝！！

石黒商事の  
お客様だけに！

アツと驚く  
賞品が当たる！



総勢 **200** 名様以上のお客様に当選のチャンス！！

● 当選番号発表：2020年11月2日～  
(弊社 ホームページ、店頭、「くろちゃんだより」にて)



## Paloma 日本を元気に!! 家事のミカタキャンペーン

期間中パロマの対象商品をご購入の方に  
おうち時間を快適にする豪華賞品を抽選  
でプレゼント！（期間2020年9/18～2021年1/15）

（対象商品：ビルトインコンロ両面焼タイプ、  
テーブルコンロ両面焼タイプ、エコジョーズ給湯器）  
モバイルプロジェクターやお掃除ロボットルンバ等が100名様に  
Wチャンスで「おうち」にしながら日本の銘品美味が楽しめる  
カタログギフトが当たります！  
（お問合せ先は東濃エネルギーセンターTel0572-55-2169まで）

石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 Tel: 0572-55-2169 Fax: 0572-55-2173

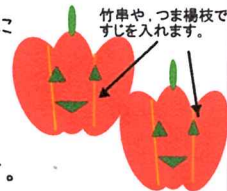


おうちハロウィンを楽しみましょう！

## 子どもと作る！簡単ハロウィンメニュー

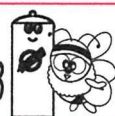
くぼちやの茶巾 > 4個分  
材料 くぼちや 1/4個（正味200g）、砂糖小さじ2

- ①カボチャは種とワタを取り、ひとくち大に切ってサッと水に通し濡れたまま耐熱ボウルに入れる。  
ラップを掛け電子レンジで4～5分加熱する。竹串がス～ッと刺さったらOKです。  
（電子レンジによって加熱時間は加減して下さい。）
- ②かぼちやが熱いうちに、皮をのぞいて、マッシャーでつぶして砂糖を混ぜ合わせる。冷めたら4つに分けて、ラップに包み茶巾に絞る。ラップを外して竹串ですじをつけ、かぼちやの皮をハサミや包丁で切り、口・目・トップを作って茶巾に付けたら出来上がり！



くハロウィンてまり寿司 > 12個分  
材料：酢めし 500g（12等分しておく）

- ①海苔の手まり寿司  
・材料：海苔（全型を1/4に切ったもの）4枚、マヨネーズ 適量  
・作り方：ラップの上に海苔をおき、上に酢飯をのせ茶巾のように絞って丸めます。ラップをはずしてマヨネーズで蜘蛛の糸を描きます。
- ②スモークサーモンの手まり寿司  
・材料：スモークサーモン 4枚、海苔 適宜  
・作り方：ラップにサーモンをのせ、その上ですし飯をのせて茶巾のように絞って丸めます。ラップをはずして目・鼻・口の形に切った海苔をつけます。
- ③ほたての手まり寿司  
・材料：ほたて（お刺身）2個、海苔 適宜  
・作り方：ホタテは厚さを半分切って、丸く握った酢飯の上にのせ、海苔でおぼけの顔を作ります。







## ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

### ◎冬に備えた生活を

秋はきちんと睡眠をとり、旬の恵みをほどよく取り込んで、体を整えましょう。この時期、上手に心身のケアができれば、寒い冬もイキイキと過ごせるはずです。

#### 「クスリになる食材あれこれ」

秋風とともに、乾燥が始まります。乾燥することで風邪をひきやすくなるので、肺をケアして喉に潤いを与えてくれるこの時期旬の「白い食材」大根、レンコン、山芋、梨、エリンギ、松の実、ごまなどを積極的に取り入れるよう意識してみましょう。



#### 「睡眠でエネルギーを補う」

秋は比較的、睡眠がとりやすい季節です。エネルギーを補うためにも、不安定になりがちな自律神経を整えるためにも、まずしっかりと睡眠をとることが大切です。

人間の体は午後11時～午前2時の間の睡眠時に、体力を回復させる成長ホルモンなどが活発に分泌され、1日の疲れがとれるようにできています。

ただし、睡眠は人それぞれなので、周りの人や若い頃の睡眠時間と比べる必要はありません。

「十分に休息できた」という感覚が得られればいいのです。また質のよい睡眠をとるために、これからの季節はシャワーではなく、お風呂に浸かりましょう。手軽にできる「足浴」もおすすめです。



### 今さら聞けない新型コロナウイルスカタカナ語

- ・クラスター 感染者の集団
- ・メガクラスター 巨大な感染者集団
- ・オーバーシュート 爆発的な感染拡大
- ・パンデミック 世界的な大流行
- ・フェーズ 段階 局面
- ・アラート 警報
- ・エビデンス 裏付け
- ・オンライン パソコンやスマホで他の人と繋がること
- ・テレワーク 会社から離れて自宅や会社以外の場所で働くこと
- ・テイクアウト 持ち帰り
- ・ウォークスルー 歩いて通り過ぎる際に用事を済ませる
- ・ソーシャルディスタンス 感染防止のために取った方が良くとされる距離
- ・ウィズ・コロナ 新型コロナウイルスと共存しながら生活していくこと
- ・ステイホーム 不要不急(必要のない、急ぎではない)の外出をせずに家にいよう
- ・ロックダウン 都市封鎖



### ◎くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

秋:「食欲の秋」をテーマにした川柳を募集中  
秋といえば 新米 さんま、栗、ぶどう、さつまいも、松茸…、美味しいものがいっぱい!  
そこで一句! 食べて楽しみ! 川柳で楽しみ!  
実りの秋を楽しみましょう。

実りの秋の一句  
心のゆとりが生まれます。  
皆様の作品をお待ちしております。



<応募先> 葉書又はfaxでお願い  
「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上  
〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4  
Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173

石黒商事備東濃エネルギーセンター  
くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸  
<秋の川柳応募締切> 令和2年11月末日(当日消印有効)



### 「食欲の秋」をテーマにした作品紹介

- 栗さんとん これを食べなきゃ 秋は来ぬ 真由美さん  
栗おこわ 食欲の秋に 元気出る 富美子さん  
松茸は 見るだけ 嗅ぐだけ のぞくだけ MSさん  
食卓は 松茸よして 椎茸に 伝書鳩さん  
新米を 美味しく食べて 皆元気 KEさん  
うますぎて くろちゃん米は 罪つくり 孝子さん  
殿様も 大いに嘆く 温暖化 八千代さん

### 新米と呼ばれるのはいつからいつまで?

店頭で「新米」という表示で売っているのを目にするようになりましたね! では、いつまで新米という表示をしていると思いますか?  
食品表示法の食品表示基準によると、新米と表示できるのは玄米が収穫された年の12月31日まで、に精米・包装されたものとされています。  
新米の食べ方としておすすめなのはやはり白米としていただく方法です。甘みと香りを楽しめるシンプルなおにぎりや香の物などと合わせるのがおすすめです。逆に水分が多めなので調味料と一緒に炊く炊き込みご飯やすし酢を含ませるすし飯などのレシピは味付けに調節が必要な事もあります。

