



くろちゃんだより



こんにちは!

可児、美濃加茂、八百津、御嵩地区担当の大野です。

今年は梅雨明けが早く、毎日暑い日が続いていますが皆さんいかがお過ごしですか??

この時期は実家やご近所さんから夏野菜を沢山いただくので、私は子どもたちと毎日夏野菜を食べています。最近はきゅうりのわさび漬けにはまっていますが、ご飯ととっても合うのでつつい食べてしまいます。

旬の夏野菜を使ったおすすめレシピがあればぜひ教えてください!

これからが夏本番!まだまだ暑くなりそうですが、お身体に気をつけて

楽しい夏をお過ごしください♪



2022東濃地区夏祭り&花火情報

- ◆可児市:「可児夏まつり2022」8月13日(土)
可児市役所東駐車場・ふるさと川公園(噴上花火会場)
可児夏まつり実行委員会(TEL 0574-61-0011)
- ◆多治見市:「多治見市市制記念花火大会」7月31日(日)
夜数分、市内数カ所で同時打ち上げ
多治見市産業観光課(TEL 0572-22-1250)
- ◆瑞浪市:「第63回瑞浪美濃源氏セタまつり」
8月6日(土)・7日(日)
瑞浪市総合文化センター前土岐河原/瑞浪市土岐町7267-4
※みずなみ祈願大花火大会 8月6日(土) 20:00~
市内9カ所で打上げ予定
(一社)瑞浪青年会議所(TEL 0572-67-1637)
- ◆恵那市:「恵那納涼水上花火大会」7月30日(土)
午後8時~午後9時
恵那峡公園内の木曾川湖上/恵那市大井町2709-79
恵那納涼水上花火大会実行委員会
(TEL 0573-25-4058)
- ◆中津川:「第36回中津川夏まつり おいでん祭」
・納涼花火大会 8月12日(金) 19:30~打上げ予定
駒場大岩中津川河畔(桃山公園付近)
・本まつり8月13日(土) 16:30~20:00
JR中津川駅前通り一帯



テラスゲート土岐に、一日だけの多国籍屋台が出現!!



D&I FOOD FEST TOKI

in テラスゲート土岐

(土岐市土岐ヶ丘4丁目5-3)

11:00-15:00 ラストオーダー 14:30

土岐市に住む外国人と地元住民が力を合わせて個性あふれるメニューを考えました。

まちのダイバーシティ&インクルージョンを目指す新しい形のフードフェスです。



無料! お1人様1食(お子様にも!)

2,000食限定 なくなり次第終了です。

■主催 / (一社) 土岐青年会議所

■お問合せ先 / d.and.i.foodfest@gmail.com

※緊急事態宣言発令時、荒天時は7月31日に延期
当日は入場制限を行う可能性があります。

第17回「1万人大感謝祭」開催のお知らせ

令和4年10月22日(土)・23日(日)

会場: セラトピア土岐

3年ぶりの感謝祭!従業員が総力を結集して、お客様に最高に喜んでいただけるイベントを目指して準備しております!

感謝祭実行委員会

※コロナ感染状況で中止になることもあります。



石黒商専(株) 公式Instagram

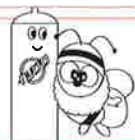
https://www.instagram.com/ishiguro_inc

イイネ! フォローお願いします。



石黒商専(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





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

熱中症や夏場の不調を予防する

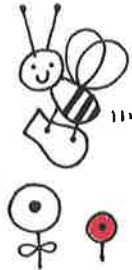
『はちみつ活用術』

加熱や添加物のない生のはちみつには、体や肌がいいとされる成分が吸収されやすいかたちで含まれています。



- イオン飲料の材料として理想的なはちみつ
はちみつは、ビタミン・ミネラルの宝庫であると同時に主成分が「ブドウ糖」と「果糖」の単糖類のためそれ以上分解される必要がなく、胃腸に負担がかからず、すぐにエネルギー源になるので糖質補給として理想的な食品です。

多くの市販のイオン飲料には砂糖が使われているため、常時飲むくせがついてしまうという間にか糖分過多になり、子どもでも糖尿病を誘発することがあるそうです。



はちみつの成分に、さらに疲労回復のためのビタミンCと、汗をかいた時に失われるナトリウムやミネラルなどを補給する天然塩をプラスして、熱中症予防と水分補給にぴったりの、美味しいはちみつイオン水をつくってみましょう!



【はちみつイオン水 レシピ】

- ・水 500ミリリットル
- ・天然はちみつ 大さじ2杯 (または40グラム)
- ・天然塩 小さじ4分の1 (または1.5グラム)
- ・新鮮なレモン (またはライム) 果汁 大さじ1杯

●医療品としてのはちみつ効果

傷ついた細胞、特に粘膜の修復に威力を発揮します。夏風邪で喉が痛いとき、夏バテなどで胃の調子がよくないときは寝る前にはちみつをひとさじ摂ってみましょう。からだか細胞を修復して新しい細胞を生み出す時間帯は夜の10時から2時といわれていますので、就寝前の摂取が効果的です。はちみつを患部にぬりのおすつもりで、ゆっくり飲み込んで眠りましょう。特に不調が気になるときは、抗菌作用が強いマヌカハニーがおすすです。



●免疫力増強に最強の組み合わせ「緑茶」

コロナ禍で注目が高まっているのが茶カテキンの抗ウイルス効果です。緑茶には、はちみつに唯一不足気味なビタミンCが含まれています。朝一番の天然活性ビタミンCはとても吸収がいいそうなので、目覚めの1杯としてはちみつと同時に茶を飲んで免疫力をアップしましょう。



参考文献: 前田京子「ひとさじのはちみつ」マガジンハウス

くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ 「夏野菜 (なつやさい)」をテーマにした川柳を募集中!!

夏野菜をテーマに、川柳作りを楽しみましょう!心のゆとりが生まれます。子どもさんも夏休みが始まりますね!ぜひ!川柳に挑戦してみてください!!皆様の作品をお待ちしております。



＜応募先＞ 葉書又はfaxでお願いします。
「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



石黒商事(株)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

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173

＜夏野菜をテーマにした川柳応募締切＞ 令和4年8月末日 (当日消印有効)

夏野菜をテーマにした川柳紹介

- ・夏休み 毎日食べた とうもろこし 真由美さん
- ・焼き肉ジュー 夕暮れおいしく 夏野菜 ケイさん
- ・精霊の 牛馬飾りの 夏野菜 孝子さん
- ・見あきない すくすく育つ 夏野菜 里山のりちゃん
- ・光りあび 恵比須顔した トマト群 昌代さん

可児地区担当大野がはまった『きゅうりのわさび漬け』

◆材料

- ・きゅうり 500g (へたを取って普通サイズで4~6本)
- ・砂糖 65g ・塩 20g
- ・チューブ入りのわさび 2分の1本 (20g)

◆きゅうりは1cmの輪切りで、材料をすべて袋に入れて混ぜるようによくもんで、冷蔵庫で半日おいたら食べられます。



室内の暑さ対策 強度の強い日よけシェード

暑さ対策グッズに、日よけシェードをお考えの方に、サビない素材のハトメ付タイプをおすすめします。雨を気にせずにベランダや玄関先に固定可能です。シェードは室内に熱をためこまず、有害な紫外線カットもしてくれ、窓辺の床材の日焼け防止効果にもなります。洗剤で汚れが落とせるタイプを選ぶとお手入れ方法も簡単で、清潔に使用できます。お庭のエクステリアにもぴったりですので、色や柄をお家の雰囲気に合わせて選んでみてください。

