



🌸🌸🌸 9月は新米がお店に並ぶ時期♪ 昨年はお米の価格高騰が心配していましたが、新米が収穫されると少しは落ち着くのかな!? やはり、ピカピカツツツな新米は楽しみです。

ななぶんのなな 「9/30は「両親の日」 親にそっくりな所	
社長 早い時期から頭がさびしいところ。	常務 父とは笑うとなくなる細い目とだんご鼻…母はボランティア精神かな？
小坂 声。実家で電話を取ると必ず親父に間違われました。	金岩 父と目が似ているそうです。怖いらしい
平木 甘いものが好きなところ。	山崎 腹が立っていても、いつまでも引きづらないところ。
井川 他人に優しくできるところ。	

My Photo

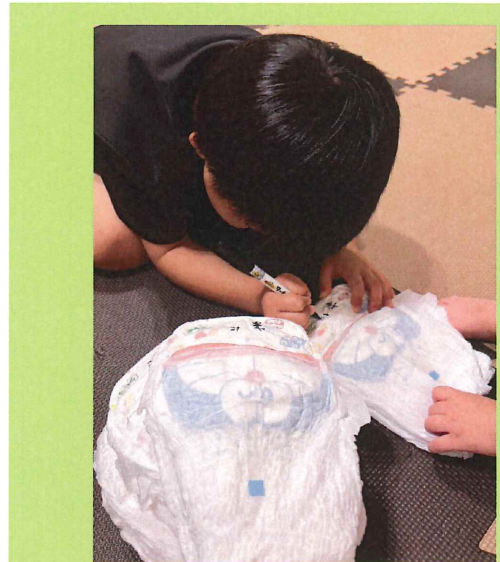


私が撮った一枚

マイフォト

Title: お手伝い

Photo by 山崎



2025.8

来年小学1年生になる息子。ひらがなが上手に書けるようになり、娘の保育園用オムツに1つ1つ名前を書いてくれます。私も大助かりです。いつもありがとう♡♡

「そうめん」のお話し

つるんとしたのどごしで暑い夏でもさっぱり食べられる「そうめん」。少しずう涼しくなり食べる機会が減ってくる中、中途半端に余ってしまいませんか？

★ 主成分はエネルギー源となる糖質

今回はそうめんについて調べてみました。

1人前(乾麺:約100g)

カロリー: 約300kcal / 糖質: 約70g

→茹でると…

カロリー・糖質は、ほぼ変わらずに

水分を吸収して約300gにボリュームUP↑↑

【三大栄養素】

脂質

タンパク質

炭水化物

～その他、嬉しい栄養もあります！～

食物繊維 → 満腹感が持続し、食べ過ぎを防ぐ腸内環境を整え便秘解消

ミネラルの一種であるセレン → 老化・がん予防効果
モリブデン → 貧血予防効果

※そうめんのみで食べると栄養バランスが偏ってしまいます。肉や魚、卵などのタンパク質や脂質を含む食材、ビタミンやミネラルを含む野菜などをプラスしましょう！

原料がとってもシンプルなので、どんな食材とも木曜生バッチリ!! 和洋中とアレンジが自由自在なので、そうめん

プラス

①冷蔵庫に余った食材で手軽に栄養満点な1品が完成します。夏だけじゃなく、1年中楽しめますね。

★ アレンジレシピ

【あんかけそうめん】



材料(2人前)

・そうめん … 200g
・豚バラ肉 … 150g
・ニラ、にんにく、しめじ等の冷蔵庫に余った食材
・ごま油 … 適量
・サラダ油 … 適量

・塩コショウ★ … 適量
・酒★ … 大1
・鶏がらスープの素★ … 大1
・水★ … 200cc
・水溶き片栗粉 … 適量

作り方

1. そうめんは表記通りに茹で水気を切る。
2. フライパンにごま油を敷き、そうめんを広げてこんがり焼き、もう片面も焼く。
3. 取り出したら一口大に切り、お皿に盛りつける。
4. 再度フライパンにサラダ油を敷き、豚バラ肉と食材を炒める。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけ3のお皿にかければ、できあがり♪

※茹で余ってしまったそうめんは、冷蔵庫で2～3日保存できます。

★ そうめんの豆知識

袋は横側をカットし、輪ゴムで止めて保存！※開封後は冷蔵庫へ



水を入れ茹でる前鍋底にスプーンを入れると吹きこぼれ防止に！



そうめん(2～4把)を茹でる時に梅干し1粒を一緒に入るとコシが出る！(大さじ1のお酢でもOK◎)





【ことわざ穴埋めクイズ】

問題 □の中に言葉を入れて、ことわざを完成させましょう。

① 五十歩□歩

意味: 少しの違いはあっても、本質的には変わらないことのたとえ

② □に雪折れなし

意味: 柔らかいものは一見弱々しく見えるが、硬いものより苦難に耐える力が強い

③ 喉元過ぎれば□□を忘れる

意味: 苦しいことも過ぎてしまえば、簡単に忘れてしまうということ

④ □□は寝て待て

意味: 運は人の力でどうにもできないから、焦らずに時機を待つのが良い

⑤ 朝□暮□

意味: 目先の違いにこだわって、結果が同じだと気づかないこと

答えは**右**。

次回も挑戦してみてね!



掲載協力

介護のみらいラボ

「みゆ 羅令」 9月のHappy誕生月占い

1月生まれ	出だしが肝心。落ち着いて丁寧なスタートを切ればその後も順調に運びそう。	今年のラッキーさん
2月生まれ	余計なことで頭がごちゃつかなないようにそぎ落としてシンプルに考えてみよう。	
3月生まれ	気乗りしない付き合いは断るのが無難。渋々行くと余計な摩擦を起こそう。	
4月生まれ	絶好調だと勘違いして暴走しないように注意。状況を現実的に見てみよう。	
5月生まれ	これまでの善行にご褒美がありそう。でも悪行にはバチが当たることも。	
6月生まれ	オマケや特別サービスなど得ることがありそう。面倒でもお店のポイントも貯めよう。	
7月生まれ	以前の失敗の埋め合わせができたり自信を取り戻せたりしそう。	
8月生まれ	ストレス発散月。現実の面倒なことをすっかり忘れられるところに遊びに行こう。	
9月生まれ	いろいろな人たちとのちょっとした交流を楽しもう。明るい気分であられそう。	
10月生まれ	今までの暑さによるダメージを受ける恐れがありそう。普段から万全の対策をしておこう。	
11月生まれ	パワーの向けどころを間違えそう。人に攻撃的な態度にならないように気を付けて。	
12月生まれ	友だちに他の友だちを紹介するなど人と人をつなぐ役割を担おう。今後の広がりに期待。	

読者の方にお試し価格で鑑定! 20分: 2,000円~
連絡先: 090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

田・三 ⑤ 辞・者 ⑦ 子・嶺 ⑧ 嶺 ② 旦 ①
《冬至の14日間》

千里の道も一寸から

〜Tのあゆみ〜 ③⑤

毎年毎年、最高気温が更新され四〇度越えの地点が多数発表され、益々温暖化に拍車がかかっています。天気に関して言えば「弁当忘れても、傘忘れるな」と言われるくらい雨の多い金沢やと認識していました。しかし近年は、いつ梅雨入りして? いつ明けたか? 分からん様な感じになっています。

天気のことと言えば、私の生まれる二年前(一九五九年)の六月から「ヤンマー」が放送を始めた「ヤン坊マー坊天気予報」を思い出します。「ぼくの名前はヤン坊」で始まる曲は一瞬で憶えるメロディーで、聞こえて来ると「もうちよつとで(午後)七時やなあ」とすりこまれていました。しかし最近ではハードディスクにテレビ番組を録画する様になり、リアルタイムでテレビ番組を見る事がめっきり減ってしまい、あの曲を聞く事は殆んど無くなってしまいました。

ところで私が生まれた一九六一年(昭和三十六年)頃の天気や気温は、どうなっていたのか? ちよつと調べてみました。七月の平均気温は二六・八九度・二〇〇五年は二九・三四度と、その差は二・四五とかなり高くなっています。加えて、更に最低気温の差は激しく四・九度でした。ちなみに最高気温は〇・二度と殆ど変わりがなかったです。そして、一番気になっていた降水量は一九六一年七月が三三・三ミリに対して、今年なんと三五・三ミリと十分の一でした。思い起こして見ると、雨は殆ど降っていない、そのお陰で現場ははかどっていました。

また小学生の頃、夏になると先生から「百葉箱」を見て記録する様に言われた記憶があります。その百葉箱も一九九三年に廃止され、「強制通風筒」と呼ばれる装置に変わったそうです。その当時、夏休みの宿題と言えば朝顔の生育観察でしたが私は結構嫌いでした。基本的に宿題も辛い早起きのラジオ体操も嫌いでした。しかし友達と釣りやプールへ行く事は好きで朝から晩まで遊んでばかりの夏休みでした。なので、二期の登校日までの残り一週間は宿題を仕上げる地獄のような日々でした。

発行元: 株式会社 健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地

TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



見てね!

【川砂利】お譲りします!

改修工事で不要になった「砂利」があります。
お庭のアレンジ・雑草対策など活用方法は様々です♪
もし欲しい方が居られましたら、当社までご連絡下さいね。

※大きさはこんな感じです

