

**冬**の足音が聞こえてきたね。あれから一か月近く…。皆さんの生活はもとに戻りましたか？

まだまだ仮設住宅などで生活されている方も沢山いらっしゃると思いますが、どうぞ強い気持ちで日々を過ごしていただけたらと願います。

あちらこちらで雪が降りはじめ、タイヤを換えなきゃ、ストーブを出さなきゃ、はたまた新しいコートを買いに行きましょっと、日々のなかの忙しさが増しているように感じます。

きちんと食べてしっかり働いて、または身体を動かしたり脳を動かしたりして、良い睡眠をとってくださいな。

**スープが美味しい季節**

冬になるとおいしくなる野菜が沢山ありますね。白菜、レンコン、大根にゴボウ…。

なぜか私は、この時季になると根菜類のスープが飲みたくなります。

惣菜でもスープにこだわってみようかなあ、と思っています。どんなスープにしようか検討中です。

**キムチづくりに挑戦！**

白菜。甘くておいしいですね。先日、お友達とキムチをつくる一日教室に行ってきました。

楽しかったあ!! わくわくしました。

意外に簡単にサツサツサツと出来上がりました。これなら、毎日手づくりできる手軽さでした。添加物なしでつくる方法も先生が教えてくれたので、近々… 惣菜でも出してみますね。手づくりキムチ。



**まほろばの食材**を使った  
**安心・安全でおいしいお惣菜**  
好評販売中です！

旬のものを、大切においしく頂くことが、身体に元気を与えてくれる「お薬」になるのかもしれない。

先生（女性の先生）いわく、「キムチを三食、毎日食べているので、化粧をしたことがありません！」とのこと。肌、ツルツルでした。だって、キムチには某乳酸菌飲料の百倍も乳酸菌が入っているそうですから。凄いですよね。

**旬のものをおいしく**  
白菜。これからの食卓に沢山ありますね。その時季、その時季のものを、大切においしく頂く事が、本当は、理屈抜きに身体に元気を与えてくれる「お薬」なのかも知れませんね。

島影由佳利



**まほろば**  
No.4771 18-159 11/2

11月の予定表

2018 11 November						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

毎週 **月水金土** 昼 **12時** 頃より