



◆5月15日は

『ヨーグルト』の日◆

ノーベル生理学・医学賞を受賞した免疫学者、E・メチニコフ生誕の5月15日を、(株)明治(旧明治乳業)では「ヨーグルトの日」と定めています。

ロシア出身の免疫学者メチニコフ(1845-1916)がヨーグルトを「不老長寿の妙薬」として世界に発表したのは1907年のことです。

☆スネジャンカ☆

♪材料(4人分)

キュウリ…2本

デイル…小さじ2

にんにく…1片

EXバージンオリブオイル…大1

塩…小さじ1と1/3

こしょう…少々

飾り用キュウリ…1/2本

プレーンヨーグルト

(水切りしたもの)…320g



- ③ 下準備〜水切りヨーグルト
キッチンペーパーや清潔な布巾を敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、冷蔵庫で約半日おきます。重しをのせる短時間で水切りができます。
- ② ※水の切り方で分量が若干変わりますが、640gのヨーグルトを半日ほど水切りすると約320gになります。
- ① 作り方
キュウリは5ミリ角に切る。にんにくとデイルはみじん切りにする。
- ② ボウルに水切りしたヨーグルト、①、オリブオイルを混ぜ、塩、こしょうでアジを整える。
- ③ ②をアイスクリームディッシャーで皿に盛り付け、飾り用キュウリを添える。

お母さんの知恵袋

☆食育が大切☆

毎日の献立を考えるのって大変ですよ。しかも、子供や家族に好き嫌いがあつたりすると、考えるのがいやになってメニューもワンパターンになったりしちゃいますよね。

もう少し野菜を食べてくれればメニューの数も増えるんだけど、なんて考えている人もいるんじゃないでしょうか。

日本では、教育の3本柱として知育・徳育・体育とよく言われていますが、ヨーロツパでは、こどもがまだ小さいうちから、幼児教育の1つとして、「食育」に重点をおいているそうです。

食の大切さ、楽しさ、尊さ、マナーなどを日々の暮らしの中で教えていきます。自宅でも、おかあさんが子供といっしょに料理をつくって、なんでも食べる子供に育てていくという事は、ヨーロツパのどの家庭でも自然に行っている事だそうですね。

自分で洗った野菜、自分で切った野菜を、子供は興味をもって食べるものなのだそうです。

なるほど！ぜひ試してみたいかがでしょうか？



☆今月のプレゼント！！☆

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！

【問題】『〇月15日はヨーグルトの日』〇に入る数字は何でしょうか？

- ① “楽天 vs ソフトバンク”
プレステージプラチナチケット
※6/24(金)18時試合開始(コボスタ宮城)
ペア1組様にプレゼント！
- ② 明治リジナルふんわりタオルを
3名様にプレゼント！
- ③ 天然木手作り箸(二膳組)を
3名様にプレゼント！

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。

たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

☆応募〆切平成28年6月10日消印まで☆



会社名：株式会社 タカハシ
〒975-0007
住所：福島県南相馬市原町区南町3-98-1
フリーダイヤル：0120-36-7000
アドレス：newmeijikashima@vivid.ocn.ne.jp
FAX：0244-23-1139
URL：http://www.drink-takahashi.com/

★クリクラ紹介キャンペーン実施中！★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼントご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと

お得！

ご紹介いただいたお客様には…

紹介して
ボトル2本分の

引換券をプレゼント！！



ご紹介いただいたご友人の方には…

紹介されて

ご契約時特典！お得なスタートプラン

初回申込み時に限りボトル3本を

スタートプラン価格：1,250円(税別)

でお届け！



☆投稿コーナー☆では、皆様からの

ご意見・ご感想・ご要望大募集！

FAX、Eメール、官製ハガキで承っております！

採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。