



元気村から送る 楽しく素敵なニュースレター！

第四十八号

ベンチタイム

3月号



発行責任者

パン工房ハローエレファン

(有)ルカンフリエ 楠 忠修

神奈川県 平塚市 公所 408-1

TEL: 0120-397-529

FAX: 0120-42-1510

HP: <http://www.genkimura.com/>

ベンチタイムとは…分割・丸める時に傷ついた生地を一度休ませる為に必要な時間。

寒さもやっと緩んできたようで、毎日重ね着していた洋服の数も一枚減りました。春の気配を感じる度になんとなく心が弾みますが、そんな思いもつかの間、冷たい風に吹かれぎゅっと心身共に引き締められます。皆様はどんな3月をお過ごしでしょうか？



私事です。先日今年高校を卒業する弟が車の免許を取得しました。いつまでも私の後を付いてまわる小さな弟だと思っていたのですが、しっかりと大人への一步を踏み出しているようです。とても寂しく感じ、姉はまだ弟離れが出来ないようだ実感しました(苦笑)。

我が家は今時珍しい6人兄弟です。6人も兄弟がいれば性格も様々で、中にはソリが合わない兄弟もいます。だからと言って喧嘩ばかりはしていません。様々な違いはあるものの、それぞれの良さを認め合っている仲の良い兄弟姉妹だと思っています。

ある本にこんな言葉がありました。

「同じ人間なのだから必ず分かり合えるなんて言うのは嘘だ。違うのだから分かり合えるはずが無い。」

「違う」という事を認めて理解しようとするところから一步が始まるんだ」



この世の中には多くの争いが起こっています。大きくは国同士の戦争から始まり、小さくは家庭内から。どの争いもやはり「自分と違う」事が発端ではないでしょうか？自分が正しいという思いを押し付ける前に、まずは隣の人が「私と違う」という事を認め、その違う世界を理解しようと努める事が争いを減らす第一歩になるはずです。まずは、家庭から。お互いの違いを理解し尊重してお互いの為に生きる事が、争いを失くし「戦争」という醜い結果をもたらさない事になるのではと思います。



今月の一句 おだやかに 話せば解ける もつれ糸

きみ子

販売員のひとりごと

担当は山田浩道です



金融危機のせいか、最近パンの営業時間にも変化を見せ、帰宅し子供達と食卓を共にする機会も増えてきました。しかし、子供達の視線の先はテレビに向かっている事が多く、せつかく共に食事をしていても、会話もなく寂しさを感じることもありました。

そこで、



思い切ってテレビを他の部屋に移してしまいました!! その夜の食卓では、子供一人一人と会話が進み、家族団圓の楽しいひと時を過ごすことができました。

家族っていいなあ〜。



花の世界

長くて厳しかった冬も、もうすぐ終わり。

赤、黄、白、ピンク...色とりどりの早春の花があちこちに見られます。さあ、冬ごもりはおしまいにして、暖かな日差しとかわいい花々を見つけに外に出てみましょう。



【モクレン】

高潔な心・慈悲

【ポケの花】

一目ぼれ・魅力的な恋

【クロッカス】

青春の喜び

あなたを待ってます

☆花言葉☆

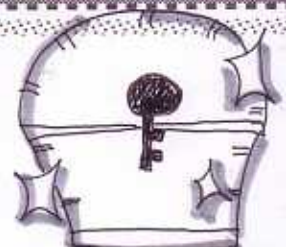
←【水仙】
神秘・自尊心



頑張れ! 編集・長



レシピの宝箱



「チーズときのこのおからトースト」

- 【材料】
- ☆酵母ハニ-6枚切 1枚
 - ☆まいたけ 1/6パック
 - ☆あらびきウインナー 3本
 - ☆コーン(冷凍) 大1
 - ☆おから 大1
 - ☆トマトケチャップ 大2
 - ☆とろけるチーズ 1枚
 - ☆パセリ 適量



【作り方】

- ①コーンは自然解凍、まいたけは小さく、ウインナーは食べやすい大きさに切り、おからとケチャップは混ぜ合わせる
- ②クッキングシートにまいたけとコーンとウインナーをのせ、その上にとろけるチーズをのせて、酵母ハニ-と共にオーブントースターで焼く
- ③トーストしたパンに、おからケチャップディップと②で焼いた具材をのせて、細かくみじんぎりにしたパセリをふりかけて出来上がり!



食べ応えのあるレシピでお昼にぴったり! 是非挑戦してみてくださいね。

桑茶

あんな声 こんな声

ご飯の時にはもちろん、間食をする時やお菓子を食するときも、
まず一口目は「桑の葉茶」！生活習慣病の改善・予防に桑の葉茶習慣始めましょう！

食卓には桑の葉茶

糖尿病予備軍です。日頃、元気の源は食事からと思っ
ていますが、自分の好きな物ばかりが並びがちです。それでも桑の葉
茶は、食卓に必ず上がります。飲み始めて 5 ヶ月ですが、体調
は良好です。これからも愛飲したいと思っています。よろしく！

～ 追伸 ～

月に一度の検査も、今はみな正常です。
今は寒いのでお休みしていますが、温水プールでの
運動も頑張っています。この年で…。

笑顔の素敵なパン屋さん、金曜日が楽しみです。

寺田縄在住 吉野 公子様 (71歳)



担当販売員より

いつも生き生きと輝いている
吉野さん！70を超えているな
んて思えない程、若々しいお姿
が印象的です。桑の葉茶が、健
康のお役に立てれば幸いです。

パン屋さん 今月のひとおし！



移動のパン屋さん。車の中にはたくさんの
美味しいパンが積み込まれています。今月のひとおし！
各販売員にパンの紹介をもらうコーナーです。

【商品名】

「レーズンクリームデニッシュ」



【価格】

168円 × 3個入

【特徴】

2月の中旬から新しく生まれ変わりました。
生地がさっくりと軽い食感になり、更に味の良い
製品になりました。カスタードクリームとレーズンが
織り込まれたデニッシュパンです。

【紹介者】

担当：楠 忠修

「食感がさっくりと美味しくなりましたね。
さらにカスタードとレーズンがあと引いて、食べ続けて
しまいます。食べ終わったあとは満足感が広がりました」



注目です！伝言板ですよ。

☆桑の葉茶のサンプルをお配りしています。
興味のある方は、各販売員にお気軽に声を
かけて下さい。



編集後記

こんな話を社長から聞きました。

あるお客さんが、「こんなのが出てきたわ。去年孫と一緒に
見ながら作ったのよ」と言いながら、ベンチタイムと折り紙で作った
お雛様を持って見せて下さったようです。

編集長としては、とても嬉しいお話でした。さっそくベンチタイムの
バックナンバーをひっくり返してみると、第24号(3月号)に「折り紙
の世界 お雛様を作ってみよう」というコーナーがありました！！
なんとそれが、2年前のベンチタイムだったのには驚きました。

毎月お客さん一人一人の顔を思い浮かべながら、ラブレターの
ように作成している「ベンチタイム」。しっかりとそんなラブレターが届
いている事を実感し、感動しました。

いつもベンチタイムをご覧になって下さりありがとうございます！

より良い「ベンチタイム」を目指して、日々勉強・様々な事
柄に関心を持ちながら、皆さんに役に立つ情報を、幸せに
なれる文章をお届けしていきたい！と、思っています。

これからも応援よろしくお願いします☆

健康応援!!

☆ミリオンシリーズ 新登場☆



今月から新しく登場!! 「健康応援! ミリオンシリーズ」。
 ミリオンパワー (無臭にんにく) たっぶりの、体を考えた正に美味しい栄養ドリンク☆の紹介です。

これはまったく驚いた!!



- ①一缶に、無臭にんにく約二粒分が入っており、疲労回復にオススメ! 元気が出ます!
- ②普段不足しがちな**緑黄色野菜がたっぷり 10種類**も入っています。もちろん全て国産野菜!!
 (ニンジン・カボチャ・クレソン・レタス・キャベツ・パセリ・ピーマン・セロリ・ブロッコリー・ほうれん草・無臭にんにく・レモン)
- ③こだわりの温野菜製法なので、野菜の臭みがなく旨みを引き出しました。野菜の栄養分も体に吸収されやすく、温めれば野菜スープにもなり、料理にも使用可能です!
- ④普通の野菜ジュースは、果汁や水分の多いトマトなどで薄まっているものが多いですが、**あえてトマトを使用せず、濃度の高い完成品!**
- ⑤食塩保存料無添加、脂質ゼロ、低カロリー (66kcal) !
- ⑥季節の野菜で作るので、春のジュースの方がやや甘く、冬のジュースのほうがほったりした味です。

飲む野菜サラダ、本物の野菜汁

一缶で、緑黄色野菜222g分を摂取できます。(一日あたり日本人の平均値95.6g、厚生省推奨量120g)

自然なほのかな甘みを温めたスープに、凍らせてシャーベットにしてもOK!



アロエ&グレープフルーツ
 ALOE & GRAPEFRUIT

健康は胃腸から アロエ&グレープフルーツ

レッドグレープフルーツ果汁にすりおろしりんごを加え、アロエ葉肉部を細かくカットしたものをミックス!
 一缶あたりミリオンパワー400g含有。

一日一缶を習慣にしてみませんか!?

一缶 **263円**

6缶まとめて購入されるとお得!



六缶セット **1,575円**

今ならプラス 1本サービス!!