

今月のテーマ 食欲の秋

皆様は秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？秋には食欲のそそる美味しい食べ物がたくさんあります。様々な食材の中でもっとも思い浮かべられるのがスマートで銀色に輝く魚体が刀を連想させる秋刀魚(さんま)だそうです。秋刀魚を七輪で時間をかけてじっくりと焼き、たっぷりの大根おろしとすだちを絞って食べることを想像するだけでも美味しさが判るような気がします。また、この時期の秋刀魚は産卵のため、たっぷりの脂を蓄え、イワシ、アジなどの他の青魚同様に、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。価格も比較的に安価なことから、秋の食卓に欠かせない食材となっています。これからの季節、私達も様々な食材の恩恵を受けたっぷりと鋭気を養いどんな困難にも負けない体を作って行きたいものです。



従業員のひとこと

食欲の秋、何を食べても美味しい季節です。但し、食べすぎには要注意です。栄養のバランスを考えながら秋の味覚を楽しむことで、本当の美味しさを味わうことが出来るのではないのでしょうか。(担当 高瀬 千鶴子)

社員の動き (10月)



15日(土)(株)サラヤ清掃研修(1F)



有限会社 助 六

〒791-3120

愛媛県伊予郡松前町筒井350

TEL (089)984-1350

FAX (089)984-3345

フリーダイヤル(0120)07-1350

E-mail sukerokusurume@k6.dion.ne.jp

URL: <http://www.s6-sukeroku.com>