

### 6月は牛乳月間です

日本酪農乳業協会(現 Jミルク)では、平成19年に6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。こちらに関連したイベントが、国内でも開催されています。

牛乳には、筋肉や皮膚、血管などを作る良質のタンパク質、骨を丈夫にするカルシウム、免疫機能の維持に重要なビタミンAなど、いろいろな栄養素が含まれています。この機会に知識を深めてみてはいかがでしょうか。



### 金融部 JAグループの特典がいっぱい! JAカードをご紹介します



JAカードのご利用で 毎日の暮らしをおトクに!

初年度 年会費無料 (一般カード)

JA直売所ファーマーズ・マーケットでご請求時に	5%割引
JA-SS・ホクレンSSでご請求時に1回につき ※ハイオク・レギュラーガソリン・軽油の給油が対象です。	2円割引
JAグループの店舗で通常ポイントに加えて (直売所、給油所は除く) ※+2%ポイント ※+2%ポイント還元特典は、JAグループが運営するAコープ 購買店舗・JAタウン等の施設でのご利用が対象です。JA直売所ファーマーズ・マーケット、給油所(JA-SS、ホクレンSS等)でのご利用は対象外です。	+2%ポイント還元

※一部対象外の店舗、施設や商品、サービスがございます。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

お近くの金融窓口までお問い合わせください

JA十和田おいらせグループ 主な事業内容... 葬儀業・生花部(フラワーハウスあぐり館) 酒類販売部(酒の蔵坂店) 十和田地域広域斎苑指定管理 (株)協同サービス

### セミナー開催のご案内

参加の際は事前のお申し込みが必要になります

フラワーアレンジメント教室 午前10時~

10月26日(土) テーマ「ハロウィン」

11月17日(日) テーマ「勤労感謝の日」

12月22日(日) テーマ「クリスマス」

和紙バッグ作り 10月8日(火) 午前10時~

キャンドル教室(クリスマス) 無料 12月10日(火) 午前10時~

会費: 全セミナー...2,000円/まごころ会員...500円  
キャンドル教室のみ無料

会場: 協同サービス(2階)(十和田市西十三番町4-33)

セミナー開催はホームページでもご確認いただけます。

葬儀の受付は24時間365日対応 (9:00~17:00)

お問い合わせ先 (株)協同サービス: TEL.0176-21-1500

### 編集後記

今回からアモぼーるを担当することとなりました。4月に入組し手探り状態でしたが、先輩職員の方々のお力添えにより無事発行することができました。皆様の暮らしに寄り添った情報をお伝えできるよう、地域や農業についてさらに理解を深めて参ります。

特集した食育という言葉は、明治時代から使われ始め、当時から教育において重要視されてきたそうです。食事は生涯に渡って日々積み重ねていくものです。大人になっても食事への関心は持ち続けていきたいですね。(太)

これからママになる皆さんに 嬉しいお知らせです! こどもくらぶ会員募集中

受付期間 令和6年4月~令和7年3月末

入会費無料 先着100名様

### 特典

1. 出産・育児に役に立つ雑誌のプレゼント
2. 出産のお祝いとしてJAオリジナル「アンパンマングッズ」のプレゼント
3. キャンペーン・イベントのご案内等お得な情報のお届け

### 資格

管内に在住または勤務されていて、妊娠中の方ならどなたでもOK

### 会員の声

第一子出産の際に、アンパンマングッズや会報誌など、親子ともに嬉しい特典をいただきました。会報誌は出産、育児に関する情報が充実していて、ちょっとした不安の解消につながりました。

十和田市在住 山田さん

お問い合わせ・お申込み

詳しくは、お近くのJA十和田おいらせ共済窓口までお問合せください

JA十和田おいらせグループ 主な事業内容... 燃料事業、農機具 自動車販売・修理、福祉事業 宴会・会食事業など (株)エコー

### CMでおなじみ

### キーパーコーティングのご紹介です

当社ではカーコーティング事業をスタートしました。

キーパーコーティングは、驚きの撥水力で車の美しさを守ります。雨が降ると車の汚れが落ちて、洗車をしたかのようにキレイになるため、洗車の回数が大幅に減少。特許技術によって、紫外線による日焼けやセルフ洗車の傷、水シミ・水アカを防ぐことができます。



(キーパーの各種メニュー例)

CRYSTAL Keeper	DIAMOND Keeper
・透明感のある美しいツヤ	・ガラスの厚みと深いツヤを生む
フレッシュキーパー	エコダイヤキーパー
・雨が降ると勝手にキレイ	・勝手にキレイでとっても長持ち

予約受付の方 5%引き 新車(6か月以内)はさらに 5%引き

車の塗装に負担がかかりにくい!

純水で行うこだわりの手洗い洗車も始めました!

お問い合わせ先

株式会社エコー 三本木給油所 TEL.0176-23-5525



### 6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。今月は食に対して少しだけ意識を向けてみませんか?

### “旬”意識していますか?

旬とはその食材の食べごろの時期で、たくさん採れる時期のことを指します。現代では季節を問わずさまざまな野菜が店頭と並んでいるため、旬を意識することは少なくなってきました。しかし、旬な食材はおいしいだけでなく、栄養価が高くなる時期と重なっていることが多いといわれています。これから旬を迎える夏野菜には疲労回復や食欲増進の作用が期待できるものが多くあります。

### 旬の野菜を使ったおすすめレシピ



### 夏野菜たっぷり! トマトの冷製スープ

材料(4人前)	
トマト 大玉..... 3個	オリーブオイル..... 適量
タマネギ..... 1個	水..... 200ml
ニンジン..... 1本	コンソメ..... 大さじ1
ニンニク..... 2片	(キューブの場合2個)
	塩コショウ..... 適量

- 作り方
- ① タマネギ、ニンジン、ニンニクをみじん切りにする
  - ② 鍋にオリーブオイルを敷き、ニンニクを炒める
  - ③ ニンニクがきつね色になったら、みじん切りにした野菜を加えて炒める
  - ④ すりおろしたトマトと水を加えてひと煮立ちさせる
  - ⑤ コンソメ、塩コショウを加えて味を調える
  - ⑥ ボールに移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす
  - ⑦ 器に盛りつけて完成!

### さっぱりジューシー! 肉巻きダイコンの照り焼き

材料(4人前)		《調味料A》	
豚バラスライス..... 250g	酒..... 大さじ2	酒..... 大さじ2	酒..... 大さじ2
ダイコン..... 1/3本	醤油..... 大さじ2	みりん..... 大さじ2	砂糖..... 大さじ1
片栗粉..... 適量			
塩コショウ..... 適量			

- 作り方
- ① ダイコンを1センチ角の棒状に切る
  - ② ①を鍋に入れて竹串がスッと通るくらいまで茹でる。火が通ったらザルにあげる
  - ③ 粗熱が取れたら肉を巻いて、片栗粉をまぶす
  - ④ 油を敷いたフライパンで焼き目がつくまで火を通し、合わせ調味料を絡ませて完成!



照り焼きのこってり感をダイコンがサッパリさせてくれます。お好みでにんにくチップス、にんにくパウダーを加えて元氣マシマシに!

### 魅力でいっぱい! 直売所へ行こう! かたあ〜れ



三陸うにまつり 7月6日(土)・7日(日)

旬の味覚が今年もやってきました!濃厚な旨味がぎゅっと凝縮された「三陸産ウニ」を数量限定で販売します。豊かな海の幸をぜひ食卓でご堪能ください。 ※天候により、入荷状況に変動がありますのでご了承ください。

### あなたの野菜で地域に笑顔をやさいの出荷会員 募集中!

お問い合わせは「かたあ〜れ」まで 大切に育てた野菜を出荷して、手取り確保につなげませんか?

営業時間/9:00~18:00 定休日/毎月第2水曜日



店内の最新情報やお得な情報を配信します! QRコードからチェック!

7月10日(水)から電話番号が変更となります。 変更前⇒TEL.0176-51-4020 変更後⇒TEL.0176-65-0500