

丸二通信



お米マスター
 シニア・ベジタブル&フルーツマスター 取得
 まだまだ未熟者ですが、食に関する事なら
 何でも聞いて下さい。人生死ぬまで勉強!



今日は!
 丸二通信が始まりました。
 長く続く様頑張りますどうぞ
 よろしく。私はおこわ担当
 10月のおこわ“きのこのおこわ”です。



店頭精米始めました
 畑も広がってきました。
 ぜひ、畑を見に来てください。



ほんとうに美味しいごはんができました
 おまよありがとうございます みなさんお元気な
 元気で養生させようね

“朝食の大切さ”

朝食を摂らないと、脳や体にエネルギーが補給されて
 いないので、午前中の集中力が続かず

ボーッとしていたり、イライラしやすくなります。

朝食を摂ることにより、体温・血糖値が上昇し、血流が
 よくなり、体もスムーズに動き、排便も促進されます。

お知らせ

毎月、第二土曜に、お餅・おこわ始めました。
 こだわりの“店頭精米”始めました。