



立春を迎え、暦上は春になりますが、実は1年で一番寒いのがこの2月。  
風邪などをひかないように、温かい具たくさんの汁物などで体を温め、元気に過ごしていきましょう。



## 2月3日は「節分」です。



節分の日、人を不幸にする出来事を「鬼」にたとえ、鬼に豆を投げて追い出し無病息災を願う「豆まき」の行事が古くから行われています。

### 節分の昔からの言い伝え



### ～大豆を炒る理由は？～

※「炒る」とは、油などを引かずにフライパンなどで火を通すこと



と 芽が出ない (悪いことがおこらない)

大豆を炒らずにまくと、やがて芽が出てしまうからです。魔の芽が出てしまうと縁起が悪いとされていました。

### まめ 魔の目を射る



という名前をこわがって鬼(魔)が逃げていく (悪いことを遠ざけてくれる)



また、「炒る」は、弓矢などを「射る」と同じ音なので、縁起が良いとされています。

## テーマ「よく噛んで食べるメリット」

「よく噛んで食べましょう」と言いますが、普段の食事にはどれくらい時間をかけていますか？  
メリットを知って、次の食事から心掛けてみましょう。

### よく噛んで食べることのメリット3選

- ①「消化が良くなり、胃腸の負担が軽くなる」
- ②「少量の食事でも、満腹感を得やすくなる」
- ③「血糖値の上昇を穏やかにする」

### 噛む回数を増やすコツ

なかなか噛む回数を増やせない方は、あえて固いものや歯ごたえのあるものを食べる事をオススメします。さらに、食材を大きめに切って調理することもよく噛んで食べることにつながります。

### ゆめ畑からのお知らせ

### ★ お客様感謝祭

2月10日(土)～12日(月・祝)

### ★ 福岡県庁へ出店販売

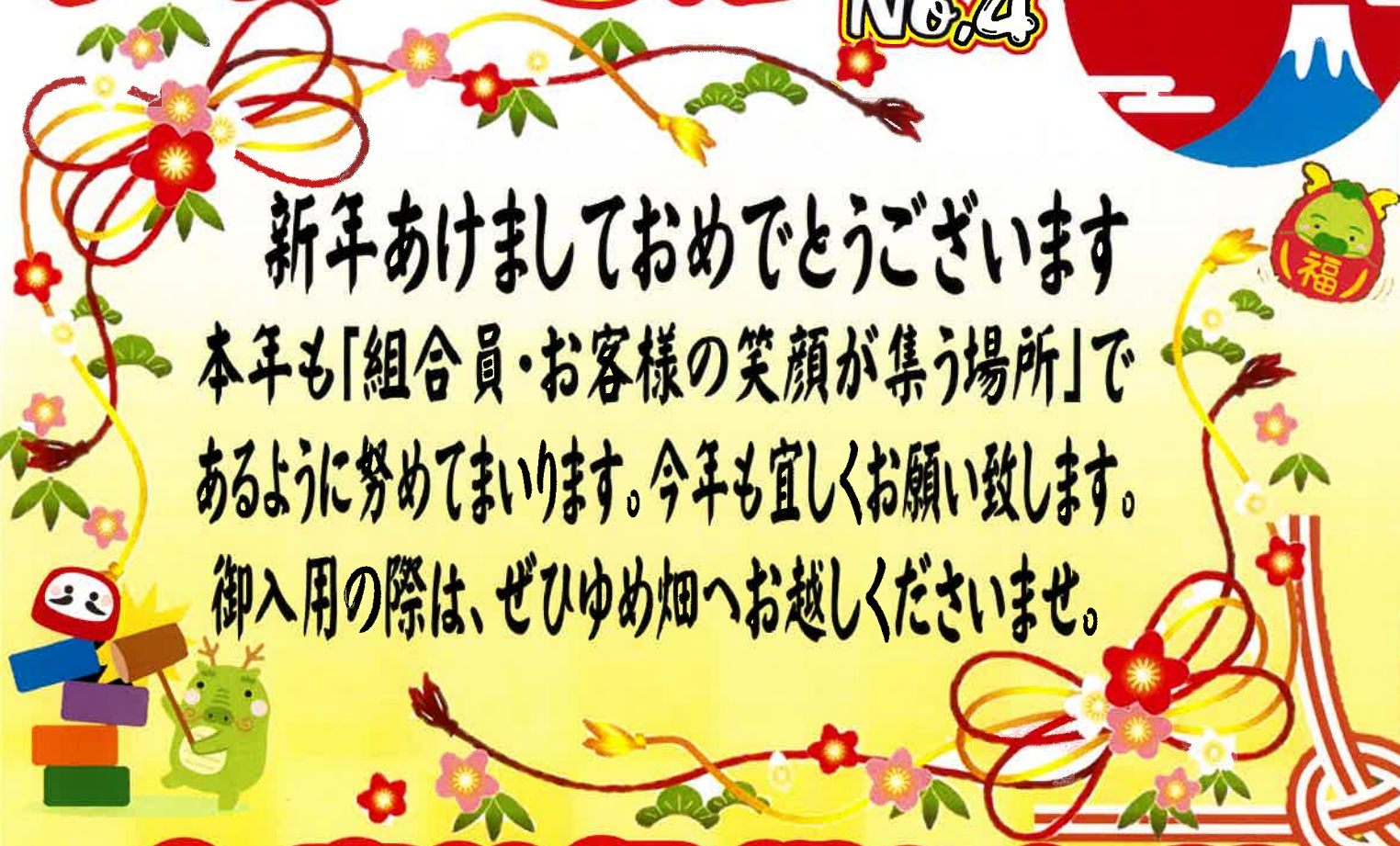
2月19日(月)11:00～14:00予定

## 2月は 休まず 元気に営業します

ゆめ畑筑紫野店  
 住所：筑紫野市筑紫613-1  
 TEL：092-919-7117  
 営業時間：月～土 午前9時から午後6時  
 日・祝 午前9時から午後5時

# ゆめ畑通信

担当  
有吉結希  
No.4



新年あけましておめでとうございます  
本年も「組合員・お客様の笑顔が集う場所」  
であるように努めてまいります。今年も宜しく  
お願い致します。御入用の際は、ぜひゆめ畑へ  
お越しくださいませ。

## 生活リズムを整えて、良い年しよう!



年末年始のイベントではケーキやおせち料理など  
ついつい食べすぎてしまいますよね。  
主食・副菜・乳製品・果物をバランスよく食べて  
胃腸の調子に戻していきましょう★



## 今夜は何鍋にする??

- すき焼き もつ鍋
- きムチ鍋 トマト鍋
- 水炊き



材料はゆめ畑にあります!

大人気! 大石昌子さんちの  
ステビア栽培 **あまおう**  
ぞくぞく入荷中!!



1月19日(金)~21日(日)  
イベント開催します。  
ぜひお越しください!

ゆめ畑筑紫野店  
住所: 筑紫野市筑紫613-1  
TEL: 092-919-7117  
営業時間: 月~土 午前9時から午後6時  
日・祝 午前9時から午後5時

ゆめ畑通信はJA筑紫HPにてカラー版もご覧いただけます

# ゆめ畑通信

No.3 担当：有吉結希



## <年末年始店休日カレンダー> 12月 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

あっという間に今年最後の月となりました。  
1年間ありがとうございました。  
体調管理に気を付けながら、2023年最後まで元気に過ごしましょう。

12月31日（日）～1月5日（金）まで店休日です

## 冬野菜をたくさん食べよう

白菜

鍋食材の代名詞。豚肉と合わせると  
風邪予防になると言われている

大根

ビタミンC、カルシウムを含んでおり、  
胸やけ・胃もたれの緩和などに効果があるとされている

ごぼう

食物繊維が豊富。腸の働きを整える

れんこん

ビタミンCや鉄分等を含む。食物繊維たっぷり

### お知らせ

★ 12月23日（土）～24日（日）

いちご大集合 クリスマスフェア！

★ 12月23日（土）筑紫農業祭！

もちつき・豚汁の販売を行います！

12月26日から   
 年末商品多数入荷します

ゆめ畑筑紫野店  
住所：筑紫野市筑紫613-1  
TEL：092-919-7117  
営業時間：月～土 午前9時から午後6時  
日・祝 午前9時から午後5時

ゆめ畑通信はJA筑紫HPにてカラー版もご覧いただけます

ゆめ畑通信

9月

No.2 担当 有吉

# 秋の楽行

ゆめ畑にある  
食材とお米づくり  
おにぎりの具特集

スタッフ  
オズマ



おしそ <sup>Age!</sup>  
から揚げ 鶏膳 <sup>Age!</sup>



毎週 (都合によりお休みお場もあります)

土・日・月曜日に出店しています

から揚げの激戦区大野城市から、  
毎週、キッチンカーにて揚げたてジューシーな  
から揚げを販売しています。外は“カリッ”中は  
肉汁があふれるから揚げと多くの  
お客様をとりこにしています。  
1個からでも購入できますので、  
ゆめ畑へ来店の際はぜひ、  
食べて下さい。



梅干し

定番の具材だからこそ、米のおしそや  
梅干しの風味を十分楽しめます。  
シンプルがベスト!

刻み高菜

最近では、コンビニでも見かけることも増えていますが  
地元の農家エシバクにて高菜は、格別においしい  
です。ピリッとした辛さがやみつきになります!

青じそ  
ゴーヤの佃煮

青じそのさわやかな香り、ゴーヤの佃煮の独特の  
味わい、まるごと“料亭で出されるおにぎり”のような  
上品なワセになる一品!

ゆめ畑通信は、JA筑紫のホームページにて  
カラー片反をご覧いただけます。  
みなさま! ゆめ畑ぞすきなお買物を  
たくさんしましょう!



ゆめ畑 筑紫野店  
住所: 筑紫野市筑紫613-1  
TEL: 092-919-7117

秋の味覚  
地元産 梨 入荷中  
みずみずしく  
ツヤリツヤリ  
食感がクセになる

## YUMEBATAKE 情報

店休日は 9/13(水)	感謝祭開催! 9/16(土)・17(日)・18(月祝)
-----------------	--------------------------------

# ゆめ畑通信

## SDGs 企画

### 畑からの一品

〇地元の7ヶあり野菜(キズナ)をキッチンカーで料理してイベント時に提供しています。ぜひ一度ご賞味下さい。

### も、た、ない、ムツエ

〇今年と、年を向かえて、大人気企画です。まだまだ食べらるる規格外のお野菜やフルーツを50円均一で販売しています。(イベント時のみ)

### JA筑紫アスパラ部会

JA全農ミート(株)による大試食会!



6月17日(土) ゆめ畑 筑紫野店にて、アスパラ部会とJA全農ミートによるコラボ企画「大試食会」が行われました。

新鮮なアスパラの豚バラ巻きは、つくえんのお客様が舌鼓を打ちました。ご来店の際は、ぜひ、地元産アスパラやJA全農ミートのお肉をお買い求め下さい。アスパラの豚バラ巻き →

### 7月のイベント情報

7/15(土) 16(日) 17(月) 海の日

生産者の旬な野菜やフルーツがたくえん集まります。お買い物は、ぜひゆめ畑でお願いします。



ゆめ畑 筑紫野店

- 〇営業時間  
月曜~土曜: 9時~18時  
日曜・祝日: 9時~17時
- 〇住所: 筑紫野市筑紫63-1
- 〇TEL: 092-919-7117
- 〇担当: 有吉

お客様一人一人の笑顔のためにこだわって野菜作りをします!!

### ☆藤井さんからメッセージ☆

私は、筑紫野市西小田で野菜・米などを生産しています。野菜作りへのこだわりは、「1つ1つの野菜に愛情を持って育てる事」です。自信をもってゆめ畑へ出荷しておりますので、ご来店お待ちしております。



## 筑紫野市 藤井徳浩さん

お子様にも大好評



あまくて、おいしいヨ



とろとろ 香し 夏の味覚

ゆめ畑通信は、JA筑紫のホームページにて、カラー版で、ご覧いただけます。みなさま! ゆめ畑で、すきなお買物を、つくえんしましょう!

### 店休日のおしらせ

7/12 (水)

お休みさせていただきます