



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2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。



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繋がります。

ゆめ畑からのお知らせ

★お客様感謝祭

3月7日(金)～9日(日)

★二日市東出張所・原田支店前にて出店販売中

第1・3火曜日→原田支店

第2・4火曜日→二日市東出張所

(※9時～12時まで開催！悪天候等によりお休みする場合があります)



3月は 12日(水)

店休日となっております

ゆめ畑筑紫野店

住所：筑紫野市大字筑紫1531番地

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

1月号

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。

最近寒い日が続きますね
そんな時はやっぱり「鍋」でしょ!

ちき焼き もつ鍋
キムチ鍋 トマト鍋
カレー鍋 水炊き

などなど!

材料はゆめ畑にあります!
お買物どうぞ!



生活リズムを整えて、良い年にしよう!



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
胃腸の調子を戻していきましょう★



ちが旬
旬の味覚
地元産
あまおう
入荷中



ゆめ畑筑紫野店
公式LINEはじめました

友達追加すると、(※1回限り有効※)
(※5kgまでご利用できます※)

お米1kg20円引きのクーポンプレゼント中。

2月7日(金)~9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：筑紫野市大字筑紫1531
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

12月号

ゆめ畑NEWS!

イオンモール筑紫野にて出店販売!

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、2024年最後まで元気に過ごしましょう。

地元の冬やさい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



ゆめ畑筑紫野店としては、2年ぶりとなるイオンモール筑紫野での
出店販売に参加しました。「地元の魅力をまなぶMON」をテーマに
地元産の旬な野菜や新米など販売し、大盛況となりました。

ゆめ畑筑紫野店

公式LINEはじめました
友達追加すると、

LINE

(※5kgまでご利用できます※)

お米1Kg20円引きのクーポンプレゼント中



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：筑紫野市大字筑紫1531番地

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

NO.2

ゆめ畑通信 9月

担当
有吉結希



ゆめ畑NEWS!



キッチンカーで大人気の
「ハンバーグ凡」さんが、なんと、、、！
美味しさそのまま！ハンバーグ弁当はじめました！！
凡さんのハンバーグは、やわらかく、ジューシーな絶品ハンバーグです。
さらに、ソースも「デミグラス」「ジャポネ」「大根」があり、どのソースもハンバーグとの相性抜群です。
ゆめ畑へご来店の際は、ぜひお買い求めください。

(※毎週水曜日・木曜日はお休みです。また、ご都合により急遽お休みされる事もありますのでご了承ください)



9月17日は「中秋の名月(十五夜)」です。



十五夜は、1年で最も美しいとされる中秋の名月を鑑賞しながら
収穫などに感謝する行事です。十五夜は芋類の収穫祝いも兼ねているので、別名

「芋名月」といい、里芋やさつま芋を御供する風習もあります



インフォメーション



ゆめ畑では
新米入荷待ち中です
販売開始まで
しばらくお待ちください

ゆめ畑筑紫野店
住所：筑紫野市大字筑紫1531番地
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

行楽の秋

ゆめ畑にある
食材でつくろう！
おむすびの具 特集



梅干し

定番の具材だからこそ、お米のおいしさや
梅干しの風味を十分に楽しめます♪



明太子

福岡県民おなじみ！老若男女問わず、高い人気の具材。
ゆめ畑では「海千」さんの明太子を取り扱っています。



梅干し×枝豆×塩昆布

おいしさ倍増！？MIXおにぎり。
枝豆の甘味と塩気がベストマッチの一品です



ゆめ畑通信は、JA筑紫のHPにて
カラー版をご覧いただけます。
みなさま！ゆめ畑で素敵なお買物を
沢山しましょう！



今が旬
秋味の
覚

地元産

栗
入荷中



台風の影響が心配されましたが
無事に初入荷を迎えました
栗ご飯・栗さんなど
秋の味覚をお楽しみください！



夏は体力の消耗が激しい季節です。
バランスの良い食事と水分補給、
適切な睡眠を心掛けて暑い夏に負けないように過ごしてください

お知らせ
8月10日(土)~12日(月)
お盆商品大集合! **お盆セール!**
8月10日(土)~12日(月) **マリノアマルシェ!**
マリノアシティ福岡にて、ゆめ畑各店が出店販売します
8/14・15定休日です

ゆめ畑にある野菜でつくる、
おすすめ料理

簡単あえるだけ♪
アスパラとトマトのさっぱりサラダ

夏やさいをたくさん食べよう

トマト



免疫力UPの効果があるとされています。
全体が赤くずっしりと重たく、皮に張りツヤがあるものが新鮮です。

ピーマン



風邪予防に効果的とされています。色鮮やかな物を選びましょう

なす



皮には栄養が沢山あるので、調理するときは皮ごと使しましょう

オクラ



疲労回復やエネルギー補給に役立ちます。

材料【2人分】

ツナ缶【水煮】
1缶(70g)

アスパラ 5本(100g)

トマト 1/2個

☆調味料

酢 大さじ1

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ1

★作り方手順★

- ①アスパラは下半分の皮をむき、食べやすい大きさに斜めに切る。
- ②耐熱容器にアスパラを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分~1分30秒ほど加熱し、粗熱をとる。
トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる。
- ④アスパラ、トマト、ツナ缶を加えてあえる。



夏ギフトにぴったり! ジュースやJA麺シリーズ等
包装もできますので、お気軽にお申し付けください

ゆめ畑筑紫野店

住所: 筑紫野市大字筑紫1531番地

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