



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



ゆうメール

かわらばん くまさん

2月は、日本中で大雪でした。舞鶴でも、電車が止まったり、高速道路が止まったり、大変でしたね。早く暖かい春が来るといいですね。
3月は、おひな祭り。ちらし寿司で御祝いしますか？
『寿司は、寿を司る』と書くことからおめでたい席で食べられるようになり、なかでも、ちらし寿司は、見た目が華やかなので、女の子の成長を願うおひな祭りには、ピッタリということで、大正時代以降、食べられるようになったそうです。まだまだ100年ほどの新しい文化なんですね。
赤やピンク、黄色やみどりで彩られたちらし寿司は、春を感じるごちそうですね。
はまぐりのお吸い物もいいですね。はまぐりは、冷たいお水から、じっくり火にかけるのがポイントです！



春と言えば、花粉！もう影響出ていますよね。空気清浄機のフィルターお掃除していますか？
エアコンのフィルターはどうですか？換気扇のフィルターは？お風呂場の浴室乾燥機のフィルターは？
フィルターが目詰まりしていると、電気代ばかりかかって、効果が発揮できません。
電化製品には、冷却のためのファンがついているものがたくさんあります。
冷蔵庫の裏や液晶テレビの裏、パソコンの裏なんかもほこりだらけになっていませんか？
衣類乾燥機のフィルターや、ドラム洗濯機のフィルターもそうです。
電化製品を効率よく使うため、長持ちさせるため、電気代を少なくするために色々な物の裏側や、フィルターをちょっと覗いてみませんか？掃除機で吸うだけの物、洗える物など色々あると思います。
交換時期がきているものはありますか？
シャープのプラズマクラスター発生ユニットの交換サインが出たままになっていませんか？



5月からエアコンクリーニングの料金が変わります。
~~是非、4月までにクリーニングしておいてください。~~

- ・家庭用エアコン 現在 14,000円税別 ⇒ 5月より 16,000円税別
 - ・家庭用お掃除メカ付きエアコン 現在 18,000円税別 ⇒ 5月より 23,000円税別
 - ・業務用エアコンは、別途お見積りさせていただきます。
- ぎりぎりになると4月中に出来ない場合があります。出来るだけ、お早目にお申込みください。

ご予約
受付中!

エアコン
クリーニング
価格変更のお知らせ

少しでも春を感じられるお話をしましょう。
春と言えば、かわいい黄色い花をつける菜の花！きれいですよね。
でも食いしん坊の私は、『菜の花』と言えば、炒めたり、和え物や天ぷらがいいなと思ってしまいます。菜の花には、イソチオシアネートという成分が含まれており、血液をサラサラにする作用があったり、ガンやアレルギー予防にも効果があります。
他にも老化防止になるビタミン類や健康な骨や筋肉の維持してくれるカルシウム・ミネラルなども多く含まれています。
でも菜の花は「食用」「油」「観賞用」とで、それぞれ品種が違うそうです。食用は味の面で、苦みやアクを少なくするなど、大幅に改良されています。

『春キャベツ』もやわらかくて、おいしいですね。春キャベツには、ビタミンU という成分が含まれています。
これは、ご存じ キャベジン！そうです。胃腸のキャベジンです。胃の粘膜を修復し胃の働きを正常に保ってくれる効果があります。
さらに食物繊維・ビタミンC・カルシウム・カリウムなど体内に必要な栄養素が豊富に含まれています。

そして、3月に収穫の『春しいたけ』は、秋に採れるしいたけより実がしまっており焼いて醤油や味噌で食べると絶品です。
乾燥させて干しいたけにするとビタミンDが30倍も増量します。
ビタミンDを多く摂る事で骨粗しょう症予防にもなり脳神経も発達させます。
また、カリウムや食物繊維も豊富に含まれており腸内環境の改善やむくみ改善にも効果的です。

土手に行くと、鮮やかな緑色のヨモギの季節ですね。ヨモギ餅おいしいですね。止血薬としても使われますが、アレルギーの改善、血行促進、貧血防止、コレステロール値の正常化、腸内環境の改善など沢山の効果が期待されています。

春のお話とか言って、春の食べ物ばかりになってしまいました。でも、旬を楽しみながら、健康に良いって嬉しいですね。



ポイントカード終了のお知らせ キャッシュバックは、今月末までです!

12月で、ポイントカード終了しました。1000ポイント以上のポイントをお持ちのお客様は、3月末までに現金への交換をお願いいたします。
ポイントの有効期間は、最後にポイントが入ってから、1年間となりますので、期間内に交換お願い致します。
永年、ご利用いただきましてありがとうございました。



営業時間：9：00～18：00 定休日：日曜・祭日

