

# 夏バテ防止の秘訣♪

## 暑い国の知恵 目には目を！ 暑さには熱さを！

「目には目を！ 暑さには熱さを！」  
 かつて中東の偉い人が言いました。  
 連日の猛暑。どうしても冷たいもの、水気の多いものに頼りがち。ご用意あります、カキ氷も冷たいジュースも！  
 でも、暑さに負けないためには、しっかりと火の通った温かい食事が必要です。  
 たびえもんのランチがますますパワーアップ！ 今月からナシゴレンが定番メニューに加わります。ピリ辛ごはんに生野菜たっぷり、食欲がない時でもごはんが進みます。  
 日替わりの南国ごはんランチ、世界のパン盛り合わせランチとあわせて、選ぶ楽しみも増えました。キッズランチも2種類です♪  
 「すでに夏バテして、体が重い…」  
 そんな方には、熱々のチャイがおすすめ。暑い国の人は、実はあまり冷たい飲み物を飲みません。熱く甘く、生姜やスパイスを効かせたチャイやコーヒートを、少しずつ何杯も飲むことで水分や糖分を補給しています。  
 楽しい夏。元気な夏！ 熱いものもしっかり採って、気分も身体も整えて下さいね。

「目には目を！ 暑さには熱さを！」  
 連日の猛暑。どうしても冷たいもの、水気の多いものに頼りがち。ご用意あります、カキ氷も冷たいジュースも！  
 でも、暑さに負けないためには、しっかりと火の通った温かい食事が必要です。  
 たびえもんのランチがますますパワーアップ！ 今月からナシゴレンが定番メニューに加わります。ピリ辛ごはんに生野菜たっぷり、食欲がない時でもごはんが進みます。  
 日替わりの南国ごはんランチ、世界のパン盛り合わせランチとあわせて、選ぶ楽しみも増えました。キッズランチも2種類です♪  
 「すでに夏バテして、体が重い…」  
 そんな方には、熱々のチャイがおすすめ。暑い国の人は、実はあまり冷たい飲み物を飲みません。熱く甘く、生姜やスパイスを効かせたチャイやコーヒートを、少しずつ何杯も飲むことで水分や糖分を補給しています。  
 楽しい夏。元気な夏！ 熱いものもしっかり採って、気分も身体も整えて下さいね。



### 旅好きママのお茶会♪ 8/26 (日) 14:30~

子育て真っ最中のお母さん！  
 自宅→公園→スーパーをめぐる繰り返しの毎日。

「昔は旅行に行ってたのに」  
 「いつか家族旅行に行きたい」  
 そんな気持ちを抱えた皆さん、夏の昼下がりのひととき、旅のはなしで盛り上がりましょう！  
 子連れ旅行のコツも教えます♪



先日、店の外の黒板を書きかえている時に、通りすがりの方とちよつと立ち話。最後に「ところで、アナタは何人？」と尋ねられました。「何人だと思えますか？」「…台湾の人？」  
 残念！ 祖父母も両親も日本人、生まれも育ちも京都のバリバリ日本人です。  
 タイで、「香港人かシンガポール人か、どっち？」と聞かれたことがあり、ミャンマーでも何人か不思議がられたことがありましたが、日本で日本人から聞かれたのは初！ 面白い。  
 南方アジア顔なのね、私。いやもしかしたら私の日本語が怪しかったのかしらん。  
 夫（社長）もたまに外国人に間違われるし、ウチの子どもたちは成長したらどんな無国籍顔になるのだろうか？ 実に楽しみです♪

たびえもん通信

第5号



店長ごっちゃんコラム  
カフェするたびえもん



### 日替わりランチ 850円 ※土曜は週替わり

- 月：豚肉とジャガイモのスペイン風とろふわごはん
- 火：豚肉とニンジン、ラテン風ゆで卵ごろごろごはん
- 水：鶏肉とトマトのフレンチ・アフリカンライス
- 木：ひき肉と紅白ビーンズ、テキサス流ワイルドランチ
- 金：たびえもんオリジナル、スパイシーチキンカレー

ナシゴレン 800円 パンランチ 700円

キッズランチ 500円 (2種類から選べます)

### ちょっと一息♪ なぞなぞコーナー

1. 洋服の裏地ばかり集めている北国の都市はど〜こだ？
2. 中国にある、この都市での買い物は要注意。あんまり買うつもりがなかったのに、とりあえず買ってしまいます。

(正解は裏面だよ)

# 秋を探しにカナダの旅!

## 西のロッキー、東のナイアガラ どちら?

夏です。猛暑です。みなさん、海やプールで遊んでいますか?

早く涼しい秋が来ないかな?なんて人も、いるかもしれません。そんなあなたに、爽やかな秋のカナダ旅行をおすすめしちゃいます!

西のカナディアンロッキー。4千メートル級の山並みが連なる圧倒的な景観が人気。南の玄関口バンフから、北端のジャスパーまで、その距離なんと300キロ。美しい湖や大氷河など、桁外れのスケール感が楽しみです。

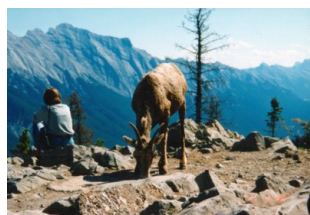
東のナイアガラ。アメリカとの国境、世界3大瀑布の迫力は並じゃありません。遊覧船に乗ったり、夜のライトアップを楽しむのもおすすめです。

え? 両方行きたい? ついでにニューヨークも行きたい? 分かりました。たびえもんにお任せ下さい!

### 社長ふねしゅーコラム 旅ときどき育児

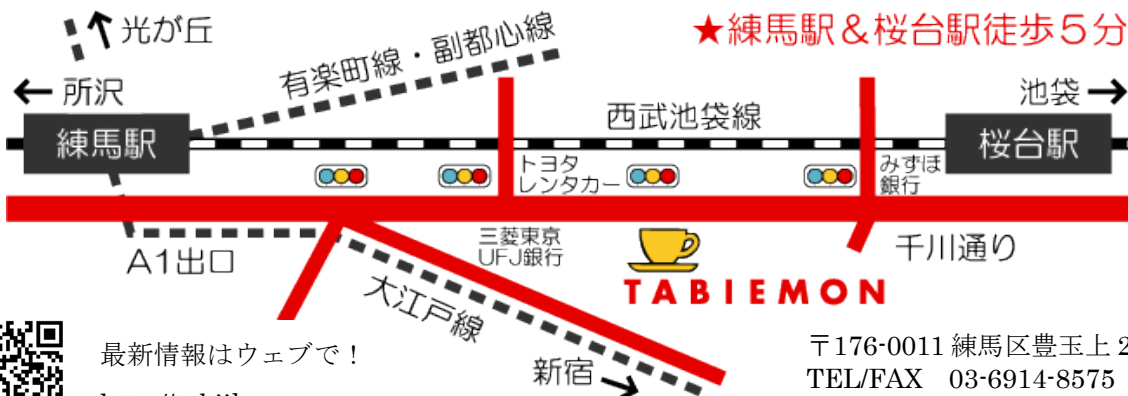


人生初の海外1人旅がカナダ。自転車でカナディアンロッキーを走りまわった。キャンプ場は施設が充実しているのですが、料金が高い! 同じように1人旅をしている人を探して、テントサイトをシェア。下手な英語でも、なんとか単語を並べてコミュニケーション。食卓を一緒に囲んで、互いの出身国の話をしたり、次の目的地について話したり。まさに旅は一期一会ですね!



広がる大自然が魅力♪

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆  
**夢をかなえる旅づくり**  
 他社にはできない自由な旅  
 秋の旅行のご相談&予約も、  
 たびえもんで!  
 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆



最新情報はウェブで!  
<http://tabiiku.org>

〒176-0011 練馬区豊玉上2-24-10  
 TEL/FAX 03-6914-8575  
 営業時間 9:30~18:00 日祝休み

★なぞなぞの答 1. ウラジオストック (裏地をストック) 2. マカオ (ま、買おう) 分かったかな?