Tuseday,August,25 2026

THE USHIO TIMES! vol.54

七月二十七日（月）日直

【当社初】３日間のインターンシップを開催



今年も**高校２年生を対象としたインターンシップを開催**しました。普段なかなか目にする機会のない私たちの仕事や、中小企業の存在を知ってもらい、将来の進路の選択を広げるきっかけにしてほしい、そんな思いで実施しています。

今年は、１日開催から**３日間へとパワーアップ**！

事務・広報の仕事も新たに体験してもらいました。

さらに、「インターンシップのしおり」も作成。社員同士の情報共有にも役立つものとなりました。広報体験では「自己PRシート」も作成！**「三日間あっという間だった！」「本当に楽しかった！」**という言葉をもらい、準備してきた私たちにとっても嬉しい瞬間でした。参加してくれた皆さん、そしてご協力いただいた学校関係者の皆さま、ありがとうございました！

食生活を見直してみよう！

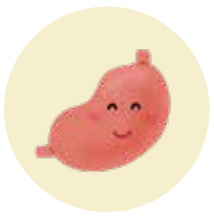
１日の活力源にもなる朝食、しっかり食べていますか？朝食を食べることで内臓の様々な機能がリセットされ、体内時計が動き出します。逆に朝食を抜くと体内時計が狂い、健康や日常生活に悪い影響を及ぼすといわれています。今より 20 分早く起きて、朝方生活に切り替えたり、夕食の食べ過ぎに気をつけることがキーになっていきます！しっかり朝食を撮りましょう！

①食べられる時間を作る



朝方生活に！

②食べられる身体を作る



寝る前に食べ過ぎない！

③すぐ食べられるものを準備



夜のうちに朝食



もやしとしめじのレンチン炒め

【 材料 / 2 人分 】

- もやし …… 100g
- しめじ …… 100g
- 青ねぎ …… 1/2 束
- A
  - ごま油 …… 大さじ 2
  - 鶏ガラスープの素（顆粒）…… 小さじ 1
  - 塩 …… 少々

【 作り方 】

1 しめじは小房にほぐし、青ねぎは 5cm に

2 全ての材料を入れ、よく混ぜ、ふんわりラップをかけ、600W の 4 分加熱！

今月の健康ワンポイント　歯磨きは、歯ブラシを鉛筆のように持って歯面に当て、小刻みに往復させよう！



８月もいよいよおわり、９月になりますね！秋と言ったら美味しいごはんが沢山！たのしみです！