

こども食堂*みらいのたね参加者の皆様へ

あす*たね通信

つうしん
2016.3.29



早いものでもう三月もおわり。さあ、新年度の準備はいかがですか？
本日はいわきで初めてのこども食堂「こども食堂*みらいのたね」にご参加いただきありがとうございます。
ここでは、みんなで遊んでみんなでごはんを食べて、安心できる場所。
回を重ねるごとに良い会になりますよう、応援よろしくお願いします。

今日のメニューから

栄養士から(本日の栄養表)

「塩分控えてカルシウム強化」

エネルギー 822kcal
たんぱく質 19.6g
脂質 41.0g
炭水化物 91.0g
カルシウム 232mg
食塩相当量 5.4g

食育指導士から

「子供は骨強化！大人は美肌！」
健康な心と体のために大腸に優しい
豆・ひじきなどをとりましょう。

まめゴマカレーうどん
ポテトサラダ
ひじき煮
バナナ・いちご(ご寄付により購入)

本日のメニュー

3月29日(火) 直かいと
日とわこ

まじわやさしい
をさがしてね



～メンバーからひとこと～

長久保修二さん(しゅうちゃん)

子供と遊ぶの大好き！
体を動かすのも大好き！
食べるのも飲むのも大好き！
そして、一番好きなのは“笑い”！
No Smile, No Life♪



こども食堂に参加
するときは
かならず予約してね。
貴重品はご自身で管理！
その他、何かありましたら気軽に
スタッフにご相談ください



～ごあいさつ～

はじめまして。「こども食堂*みらいのたね」運営団体「あすのたね」の吉田と申します。
これから、月一回のペースでこども食堂を開催いたします。この「こども食堂*みらいのたね」
は、みんなで一緒に作っていくイベントです。何か気づいたことがあったら、どんどんご意見
を下さい。
この活動を通じて、大人も子供もお年寄りも、みんなが笑顔のあふれる地域を作れますように。

～ご協力・ご協賛の皆様～

食材・ご寄付いただいた皆様に感謝申し上げます。

【食材】
お米(勿来町S様) 検査済みND ほうれん草(平中島様) 検査済 ND

【寄付】
安養寺様(平地区)、I女性会議様、佐藤様(平地区)、カノウ機械設計事務所様他数名

【協賛】
平第一区青年会様、平第一区長寿会様、平第一区子供会様、長久保製麺所様、いわきフェニックス様

