

こども食堂\*みらいのたね参加者の皆様へ

# あす\*たね

つうしん  
通信  
2016.4.26



新年度が始まってもうすぐ1か月。みなさん新しい生活にはなれましたか？  
入学や入園、クラス替えのある子供たちはもちろん、大人も何かと忙しい時期です。そんな時に乱れがちなのが食生活。でも、食生活をおろそかにすると、気力も体力も低下してしまいます。お惣菜を買って、副菜を一品追加するだけでも栄養バランスはかなり改善しますよ。上手に手抜きして、体と心の健康を！

今日のメニューから

## 「忍者めし?」のレシピ

- ①おから(100g) きな粉(50g) 小麦粉(50g) 溶かしバター(15g) はちみつ(大さじ3) みそ(小さじ1) 白ごま(大さじ3)、卵(1個)を、ビニール袋に入れ、モミモミ。
- ②①にオリーブオイル(大さじ1)を加えてさらに混ぜ、サクランボくらいの大きさに丸め、クッキングシートに均等に並べ、上からラップをかぶせたら、まな板などで薄く潰す。
- ③②をトースターで焦げ目がつくまで両面焼き、冷めたら完成。

はらもちが良く、たんぱく質や食物繊維が豊富なおやつ。ヨーグルトと一緒に食べれば腸内環境改善に効果あり！ダイエットにも。

「砂糖不使用みそおからクッキー」

「忍者めし?」  
切り干し大根

ツナご飯・けんちん汁  
(ご寄付のマグロ加工しました)

本日のメニュー

4月26日(火) 直ゆかりやすこ

まじわやさしいをさがしてね



食育指導士から

「砂糖の取り過ぎに注意しましょう」

白砂糖にはミネラルが含まれないので、体から排出する時に、多くのミネラル分を体から奪ってしまいます。砂糖は血糖値を急激に上昇させるため、そのあとの低血糖状態は脳に「飢え」という信号を発生し、糖分をとり続けないとられない中毒状態を引き起こします。そして糖分を取れないと低血糖の無気力をカバーするため、脳はアドレナリンを放出し、キレやすくなると言われているのです。



～メンバーからひとこと～  
飯野泰子さん(やっちゃん)

お料理は、作るのも食べるのも大好き。いいのやすこですちょっと声をかけてくれたり気にしてもらえたり…抱えている悩みやつらさの解決にはならなくても、それだけで人は元気になれる。「遊び」も「ご飯」もその手段のひとつこども食堂が「ご飯でも食べにいこうかな～」とそんな日常の延長のような場所になっていったら、と思います。



本日のメニューの主な栄養価

エネルギー	670kcal
炭水化物	78.5g
カルシウム	182mg
たんぱく質	27.3g
脂質	21.5g



～ご協力・ご協賛の皆様～

食材提供・ご寄付、お力添えいただいた皆様に感謝申し上げます。

【食材提供】

お米(勿来町S様) 検査済みND マグロ(ガラパゴス諸島沖産・吉田様よりご提供)

【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・協力】

平第一区青年会様、平第一区長寿会様、平第一区(新町・長橋)子供会様、長久保製麺所様、いわきフェニックス様

※次回の「こども食堂\*みらいのたね」は5月31日の開催です。皆様からのアンケート結果でメニューが決定しますので、アンケートのご協力をお願いします！