

こども食堂\*みらいのたねご参加の皆様へ

# あす\*たね

つうしん  
通信 3  
2016.5.31



お子様がいらっしゃるご家庭の保護者のみなさま、運動会は楽しかったですか？1年たてば1年分、成長して去年より大きくなったお子様の姿は、とてもまぶしく感じたことでしょう。

さて、明日から衣替えです。この時期は朝方涼しいなあ、と思っても昼間は急に暑くなったりしますので体調を崩しがちです。「栄養」「睡眠」をしっかりとって、これからやってくる暑い夏に備えましょう。

今日のメニューから

**【旬の地元野菜】**

ふき(下好間)  
たけのこ(平鍛冶町)  
玉ねぎ(生木葉ファーム・好間)

**放射能検査済み**

**本日メニュー**

豚のしょうが焼き  
(リクエストメニュー)  
ふきとタケノコの煮物  
青菜のごまあえ  
にんじんリンゴジュース

5月31日(火) 直日  
ジュンジュウジ

**地産地消にこだわるワケ**

- ・生産者が見えて安心(無農薬・放射能検査)
- ・地元の旬が分かり、季節感が味わえる
- ・「正当な価格」で買うことができる

(遠くから運ばれているのに安いものには、安くて当たり前理由があるのです)

☆「安全」「安心」にはいろいろな基準があり、それぞれの考えを否定するものではありません。

まじわやさいい を さがしてね

食育指導士から

## 「玄米」と「白米」

玄米を精米すると「白米」と「ぬか」に分かれます。みなさんが普段食べているごはんはこの「白米」だけで「ぬか」は普通は捨ててしまいます。しかし、実は「白米」にはほとんど栄養分はなく、この「ぬか」にこそビタミンやミネラルがたくさん含まれているのです。玄米はハードルが高い、という人は、まず精米する時に八分つきにしてみてもいいのでは？



～メンバーからひとこと～

### 長久保奈尾子さん(なびちゃん)

調理を担当しています♪子供たちの「おいしい～」「おかわりっ!!」の声がとってもうれしくて、スペシャルスパイス＝「愛情♡」を、たっぷり入れちゃってます♪これからもよろしくねー!



本日のメニューの主な栄養価

エネルギー	822kcal
炭水化物	75.0g
カルシウム	340mg
たんぱく質	35.8g
脂質	37.0g

～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・S様) タケノコ(平・菩提院様) ふき(好間・吉田様) いずれも検査済みND

しょうゆ・ふきなど(常磐・斎藤様) みそ(平・北林様)

【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、斉藤悦子様他数名

【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、いわき市「まち・みらい創造支援補助金」・福島県共同募金会「赤い羽根・ポラサポ2助成金」

※次回の「こども食堂\*みらいのたね」は6月28日の開催です。2日前(26日)の生木葉ファームさん

収獲したこだわりの無農薬夏野菜と有精卵を使って、いろんなお料理を作りたいです。お楽しみに。  
ちなみに本日のみそ汁のお味噌は、田人地区の郷土野菜「さと豆」で作られています。（北林様にいただきまし