

こども食堂*みらいのたねご参加の皆様へ

あす*たね通信 つうしん

じめじめした梅雨だけど、みんなで遊んで吹き飛ばそう！

2016.6.28



今日のメニューから

あじわやちい を さがしてね

【旬の地元野菜】

新じゃが、たまねぎ、有精卵
(生木葉ファーム)
エリンギ、しいたけ
(小川きのご園)

収穫体験してきたよ！

おととい好問の「生木葉ファームさん」で野菜の収穫体験してきました。じゃがいもほり、面白かったね！あとはおっきいニワトリさんがいて、卵のなかには、まだほんのりあったかいのもあったよ。

「生木葉ファーム」では土日の10時～16時に、とれたて新鮮な無農薬のお野菜と、平飼いニワトリの有精卵などを販売しています。

生木葉ファームの野菜と小川きのご園のきのこを使ったメニューです！
小さいものみそいため
無農薬野菜と有精卵のオムレツ
野菜たっぷりスープなど

本日のメニュー

6月28日(火) 日直
えちこ カオル



【食育指導士から】 17歳でも71歳でも、体に必要なたんぱく質の量は同じです。

ってどういう意味でしょうか？仮に体重が50kgの女性の身体を成分別に見ると、30kgが水分で、10kgがたんぱく質、7.5kgが脂質、2kgがビタミンやミネラルといわれています。歳をとると食事の量が減っていきませんが、若い時と同じ量のたんぱく質をとり続けなくてはならないのです。ですから、積極的に大豆などの豆製品で、良質なたんぱく質をとる食生活を心掛ける必要があります。



～メンバーからひとこと～

えちこちゃん(小林容子さん)

カロリー計算やっています♪いつも子供たちの笑顔に癒されています(^◇^)
遊びも宿題もご飯も、みんなと一緒にだと楽しいね！
これからもみんなで楽しんで行きましょう♡
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 715kcal
炭水化物 93.5g
カルシウム 254mg
たんぱく質 26.5g
脂質 24.2g



～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へ感謝申し上げます。

【食材や器材などご提供】

お米(勿来・S様)、エリンギ・しいたけ(小川きのご園・中島様)、フライパン(飯塚様)、油(高橋様)

【寄付】

安養寺様(平)、佐藤様(平)、小幡様(平)、斉藤様(常磐)、I女性会議様他数名

【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7月26日の開催です。時間が昼間の10時～14時となります。流しそうめんや、かき氷、パン食い競争など、楽しい企画が盛りだくさんです！子供だけの参加もOK。原則として小学生以上対象。できるだけ多くのお子さんが参加できるように保護者の方の参加はなるべくご遠慮ください。

【こども食堂に参加される方へのお願い】

貴重品はご自身で管理願います。活動の様子は運営側でネットにアップいたします。写真NGの方は事前にお申し出ください。活動中のケガや食中毒は24時間以内にお申し出ください。(原則イベント保険加入)
※公式カメラマン以外は、個人の特定できる写真撮影を原則禁止しています。