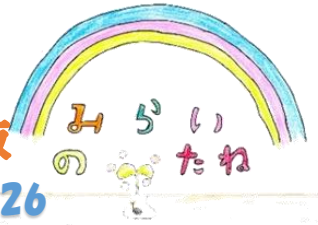


あす*たね通信 つうしん

5・夏休み版



夏バテ予防=(睡眠+食事-アイスの食べ過ぎ)×気合い&笑顔

2016.7.26

夏休み
企画だ

7月26日(火) 日直のび太
しずか

本日のメニュー

流しそうめん(高橋様・佐藤様より)

きのこのホイイル包み焼き

(小川きこの園様より)

きゅうりの漬物(ナビさん特製)

すいか(佐藤様より)・かき氷・あんぱ

ん ※今回もたくさんご寄付をいただきまし
た。

【次回8月16日(火)】

工作や自由研究など、なるべく早く終わ
りたいのに、つい後回しにしちゃう宿題
を、いわきフェニックスのメンバーや大
人と一緒に片づけよう！(10時~15
時)

対象☆小学生以上・予約制

定員☆全部で40名

昼食(夏野菜カレー)・参加費無料

※ボランティア募集中！

【こども新聞記者募集】

こども食堂の新聞「みらいのたね新聞」の記者を募
集します！「こんなことを書いてほしい」というアイ
ディアはもちろん載せてほしい記事を直接持ってきて
もいいよ。




【食育指導士のひとりごと】夏休みは給食がないよねー。親もつらいけど、実は子供たちにも影響が。


学校給食のメニューは、成長に必要な栄養がバランスよく考えられています。でも夏休みの自宅ではそう簡単ではありません。
やっぱり夏休みの始まる前と後では、子供の体重が毎年ぐーんと急上昇しています。今年はなんとかそれを防ぐため七か条制定！
①ジュース禁止②和食中心③おやつは芋類④お菓子は量を制限⑤規則正しい生活⑥こまめに運動⑦空腹時は歌う♪頑張ります！

~メンバーからひとこと~
じゅんじゅん(吉田潤治)


竹馬の指導？したり一緒に遊んだりしてます。
だんだん顔を覚えられてきたかなー。
実は勉強を教えるのが得意だよ。算数なら任せて！
気軽に声をかけてみてね。
これからもよろしく！



【本日のレシピ】
きゅうりの一本漬け(ナビさん直伝)
きゅうり 1kgを、砂糖 120g
塩 25gで一晩漬けるだけ！
お好みでゆずや昆布を入れても
おいしいかも♡



~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ご感謝申し上げます。
【食材や器材などご提供】
エリンギ・しいたけ(小川きこの園・中島様)、そうめん(佐藤様、高橋様)、すいか(佐藤様)
【寄付】
安養寺様(平)、I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」



※こども食堂*みらいのたねのLINEページができました。参加の申し込みやお知らせの受取りに、ぜひご登録下さい。なお、次回8月のこども食堂も、夏休み企画で小学生以上の募集です。保護者と乳幼児は原則参加できません。希望される場合はボランティアとしてご参加ください。ご協力よろしく
しくお願いいたします。9月からは通常通り、大人も子供も参加できます！

【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。(イベント保険加入のため)
※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。
当日と翌日の緊急連絡先 080-3323-5988(吉田・平日13時以降)