

# あす\*たね通信 つうしん 6・夏休み版



2016.8.16

リオオリンピックをテレビで観戦して、毎日寝不足。なんて方も多いのでは？  
生活の乱れは、体調不良にもつながりますよ！応援もほどほどに、ってわかってはいるんだけど(^^)/

**【次回9月27日(火)】**  
**【申込方法が変わります】**  
 ①参加申し込みのためのメールフォームを配信します。期限内にお申し込みください。  
 (9月のこども食堂の申し込み期間は9月に配信いたします。その前の申し込みはできません)  
**【こども食堂のLINEページができました】**  
 お知らせも受け取れ、申込みもできるので便利です。詳しくは受付まで。  
**【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。

かんてんぱぱのライチゼリー  
 生木葉ファームさんの無農薬の元気な夏野菜を使っています！

夏野菜カレー

8月16日(火) 日直  
 じゅん しょう

本日のメニュー

夏休み企画だよ！

今日はワークショップ



【食育指導士のひとりごと】

夏が旬の野菜・きゅうり

夏野菜の代表にきゅうりがあります。今でこそ一年中スーパーで売っていますが、昔はもちろん夏にしかとれませんでした。きゅうりは体を冷やす野菜として知られています。エアコンも扇風機もなかった時代から、夏の体を冷やす野菜として広く親しまれているのです。今は、さらに暑い時代になりました。エアコンは必需品ですが、先人の知恵も大事にしたいですね。



～メンバーからひとこと～  
カオルちゃん(菊池薫)

いつもと違う友達がたくさんいて、いつもと違う遊びをして。それから、栄養満点のごはんを、みんなでワイワイ食べる。いろいろな人と会って、いろいろなものを食べて楽しく過ごせる時間になりますように！



【本日の野菜たち】  
夏野菜カレーの中には、いろんな野菜が入っているよ！  
かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、ピーマン、なす、豆、たまねぎ、にんじんなど。ちゃんと食べられたかな？



～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。

【食材や器材などご提供】  
お米(勿来・S様)、野菜の一部(吉田様)  
【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・ポラサボ2助成金」  
～ご協力のおねがい～  
こども食堂\*みらいのたねでは、ご寄付、食材のご提供を引き続きお願いしています。食材については開催日や産地など、一定の規定を設けておりますので、事前にご連絡いただいてから受取いたしますのでご了承ください。

【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。(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)