

あす*たね通信 つうしん vol17・初秋



暑かった毎日がうそのように、朝夕はだいぶ冷え込むようになりました。
季節の変わり目は体調を崩しがちです。食事・睡眠・運動を心がけ、体調管理バッチリの秋に。

【次回10月26日(火)】
【申込方法が変わりました】
 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。
 (10月のこども食堂の申し込み期間は10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。詳しくは下記を見てね。
【いもほりイベント参加者募集】
 5月に植えたサツマイモ畑で、10月15日(土)午後12時に芋ほりのイベントをします! 苗植えに参加したご家族優先で20名程度募集します。詳しくは受付まで!

本日のメニュー
 9月27日(火) 直日
 まぐろ竜田揚げ
 かぼちゃ煮
 にんじんリンゴジュース、梨
 なすとピーマンのみそ炒め
 山葵水産さまからのご寄付です!

秋メニューだよ



【食育指導士のひとりごと】

秋ナスは嫁に食わずな?

秋ナスは特に味がよいので、憎い嫁に食わずなの意で、しゅうとめの嫁いびりをいったもの。一説には、からだ冷えるのでたとえおいしくても、大切な嫁に食わずなの意とも。(種子が少ないので、子種が少なくなるから嫁に食わずなの意とも) どちらにしても「秋ナス=おいしい」ということがわかる言い伝えではありますね。

【こども食堂*みらいのたね】ニュース

①ホームページができました!

URL <http://key-force.com.asutane>
※これまでの活動報告も載っています

②LINEページもできました!

※お知らせがいち早く届くので便利です

③メールアドレス変更します!

新メアド futureseed@key-force.com

※これまでの y-yoshida@kanou-kikai.com は10月末まで使用できます

LINEの登録用QRコード



【本日のメニューの栄養価】

エネルギー	752kcal
たんぱく質	46.4g
脂質	22.0g
炭水化物	85.5g
カルシウム	144mg

～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)、マグロ(山葵水産様)、かぼちゃ(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】

平第一区親和会様、同青年会様、同長寿会様、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、カノウ機械設計、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」

～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)