

# あす\*たね通信 つうしん vol 10・師走



いよいよ今年も残すところあと10日ほど。どんな一年でしたか？  
忙しいとは思いますが、体調を整えてよいお年をお迎えくださいね。



## 【次回は1月31日(火)】

いよいよ来年初となる1月のこども食堂は、お米の相馬屋さんの粋なはからいにより、新米の食べ比べが実現します！  
(12月の予定そのままシフト)  
青森「青天の霹靂(せいてんのへきれき)」  
岩手「銀河のしずく(ぎんがのしずく)」  
新潟「新之助(しんのすけ)」  
と、個性的な名前の新米たちが登場。普段あまり見かけない他県の新米たちを味わってみてね。ご飯のお供は今全力で考え中です。節分も近いので、豆まき企画も！



バランスよく  
上手に選べるかな？  
上手に選ぶと、右下の栄養価になるよ！

クリスマスパーティーメニュー  
12月20日(火) 直なびちゃん 日えっちゃん



【こども食堂\*みらいのたね】よりお知らせ

- ①ホームページで活動報告中  
URL <http://key-force.com/asutane>  
※これまでの活動報告も載っています
- ②LINEページでお知らせ  
※お知らせがいち早く届くので便利です
- ③新メールアドレス  
新メアド [futureseed@key-force.com](mailto:futureseed@key-force.com)

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	988kcal
たんぱく質	38.8g
脂質	51.0g
炭水化物	87.8g
カルシウム	83mg

☆食育クイズ☆  
お肉だけ食べていると筋肉モリモリの身体になれる！  
○か？ ×か？  
(答えはご飯の前のお話で)

～ご協力・ご協賛いただいた皆様～

前回は、参加者の鈴木様より、りんごのご寄付がありました。今回は勿来の農家さんよりじゃがいもを、瀬戸町の園部様よりいただいた、無農薬有機栽培のお米をおにぎりにしています。ご協力ありがとうございました。

【寄付】  
安養寺様(平)、I様(平)、佐藤様(平)、小幡様(平)、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・ボラサポ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)

### 【申込方法についてのご注意】

- ・参加申し込みのためのメールフォームを配信しますので、申込開始したらアクセスしてください。(毎月10日ごろ～)
- ・保護者の方の年齢記入漏れが目立ちます。ご一緒に食事する場合は必ず保護者の年齢なども記入してください。