

# あす\*たね通信 つうしん vol.12・きさらぎ



2017.2.21

いよいよ受験シーズン到来。  
受験生でなくとも、なんだか緊張しちゃいますね。  
どうか、がんばったみなさんに素敵な春が訪れますように。。。

## 【栄養の宝庫“ぶり”】

～DHA(ドコサヘキサエン酸)～  
「どこさ行くさオッサン？」ではありませんよ！  
DHAは、脳や神経組織に多く存在する栄養素で、記憶力アップやボケ防止に効果があると言われてます。

～EPA(エイコサペンタンエン酸)～  
動脈硬化・脳卒中・糖尿病などのこわい病気を予防すると言われる栄養素です。  
そのほかぶりにはコラーゲンもたっぷり。だから、ぶりの栄養のしみ込んだ大根も食べるぶり大根は大人も子供も良いこといっぱいのメニューです

## 【次回は3月28日(火)】

いよいよ卒業・卒園・入学シーズンですね。  
あたらしい生活に向かう人を応援します。

本日のメニュー  
ぶり大根  
なめこ入りマーポ豆腐  
白米(新潟産ミルククイーン)  
白菜と油揚げのみそ汁

2月21日(火) 日直

まいこ  
ひろこ



## 【4月からのこども食堂\*みらいのたね】

### 「開催月が変わります」

これまでの毎月開催から、偶数月のみの隔月開催になります。(4月・6月・8月・10月・12月・来年2月)

### 「曜日が変わります」

これまでの最終火曜日から最終水曜日に曜日が変わります。(8月と12月だけは第2or第3水曜日になります)

### 「申し込み方法には変更ありません」

申し込み方法はこれまで通り開催月の10日からメールフォームを使います。(8・12月は早目の申し込みです)

※奇数月最終水曜日にもこども食堂自体は活動を行います。スタッフは毎月募集します。

### 【本日のメニューの栄養価】

エネルギー 664kcal  
たんぱく質 34.6g  
脂質 23.0g  
炭水化物 69.7g  
カルシウム 215mg



～ご協力・ご協賛いただいた皆様～

今回もお米の相馬屋さんから、新潟産の貴重なミルククイーンというお米をいただきました。なめこの麻婆豆腐に合うパンチの効いたお米を、というリクエストにお応えいただきました。佐藤様ありがとうございます。好問の農家さんより、大根、白菜、ねぎなどの野菜の寄付をいただきました。(放射能検査済)

【ご寄付・ご協賛・ご協力】

安養寺様(平)、I様(平)、佐藤恵子様(平)、小幡様(平)、I女性会議様他数名

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」

※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。

※申し込み方法など詳しくは、次月のチラシをごらんください。

【ホームページ・LINEページご案内】

ホームページ <http://key-force.com/asutane> LINEページ登録はQRコードを読み取ってください⇒

※ホームページには活動報告も載っています。

