

あす*たね通信 vol.13・やよい



2017.3.28

卒業・進級・そして離任式など、新しい季節への第一歩。
春はもうすぐそこまで来ています。

新しい季節が素敵な出会いであられますように。。



【エリンギの栄養と効能】

エリンギは栄養素としてはビタミンB1・B2・ビタミンDが豊富であるほか、カリウムを豊富に含んでいます。豊富な食物繊維が腸内を掃除してくれるほか、脂肪肝を予防してくれるはたらきがあることもわかっています。
さらにエリンギは低カロリー食材でもあるため、ダイエット食品にもむいています。豊富な食物繊維が満腹感を長持ちさせ、便秘を解消してくれるため、間接的に代謝をよくしてくれる効果もあります。他のきのこよりもトレハロースという糖が多く含まれており、トレハロースは骨粗鬆症を改善するはたらきがあることも知られています。

【次回は4月26日(水)】

新年度最初のこども食堂は、最終水曜日の開催です。お間違え無いようにご応募ください。

- 一・すきやき風豚丼
長野県安曇野産「特A」コシヒカリと小川きのご圃のエリンギ使用
- 二・大根とわかめのゴマ酢あえ
- 三・ジャガイモとキャベツのみそ

本日のメニュー

3月28日(火)直

ゆかり
やすこ

【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と同じ。開催月の初旬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)

【本日のメニューの栄養価】

エネルギー 730kcal
たんぱく質 22.0g
脂質 25.1g
炭水化物 100.1g
カルシウム 263mg



※奇数月最終水曜日には、参加者を限定したこども食堂を行いますので、スタッフは毎月募集します。

～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、長野県安曇野産「特A」ランクのコシヒカリという贅沢なお米をいただきました。丼物なので、粒に歯ごたえがあるものをということで相馬さんにセレクトしてもらいましたよ。相馬屋さんをはじめ、ご寄付や食材提供を下さる皆様、いつもありがとうございます。

【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)、斉藤様(常磐)、乃村工藝社様、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・ボラサボ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。

