

あす*たね通信 つうしん vol.15・みなづき



2017.6.28

6月を「水無月（みなづき）」と言うのは、梅雨（つゆ）でいっぱい雨がふると、お空に水が無くなってしまふからだそうです。昔の人の視点は、不思議で素敵だなあと思う今日この頃。



【夏野菜いろいろ】

夏野菜の効果について調べてみたので、一部を紹介します！

- きゅうり 体温を下げる、むくみ解消
- なす 抗がん作用 抗酸化作用
- トマト 美容効果 脂肪燃焼
- ピーマン 血行促進 冷え性改善

これ以外にもからだにいいこといっぱい♪夏こそしっかり野菜を食べよう！

【次回は8月16日(水)】

次回のこども食堂は、8月第3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・とうふハンバーグ&夏野菜
 - 二・ポテトサラダ
 - 三・白米（相馬屋さんのあきたこまち）
 - 四・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
- 本日のメニュー
生木葉ファームの元
気な夏野菜使用♡
- 6月28日(水) 直
まいこ
けいこ

【次回以降のこども食堂*みらいのたね】

「8月16日(水)の開催です」

昨年度までの毎月開催から、一般募集による開催は偶数月のみになります。(今後8月・10月・12月・来年2月に開催)

※その他ワークショップ等計画中です。詳細が決まりましたら、発表いたします。

「申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。申込期間は申し込み用紙をご覧ください。(8・12月は早目の申し込みです)

※スタッフさんとして大人のみの参加は、こども食堂直前の土曜日までなら応募を受け付けます。それ以降は保険の関係上お受けできませんので、あらかじめご了承ください。

【本日のメニューの栄養価】

- エネルギー 831kcal
- たんぱく質 32.8g
- 脂質 28.0g
- 炭水化物 103.9g
- カルシウム 133mg



～ご協力・ご協賛いただいた皆様～

今回の白米は相馬屋さんから前回ご寄付いただいたあきたこまちを使用しました。いつもありがとうございます。そして平の平澤様より、ラスクをご提供いただきました。ありがとうございます。

【ご寄付・ご協賛・ご協力】

安養寺様、乃村工芸社サクラサクラ部様、小幡様、洪浩彰様、佐藤恵子様、平澤栄美様、ネモト様他数名
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」

※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。(隔月10日ごろ～)
- ・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、募集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。

