

あす*たね通信 つうしん vol.16・はづき



2017.8.16

暑中見舞いと残暑見舞い、ちがいに戸惑うことがありますよね。
一般に二十四節気の「大暑」から「立秋」までが暑中見舞いだそうで、今年だと7月23日～8月6日までが暑中見舞い、そのあとは残暑見舞いなんだそうです。



【かぼちゃ=カンボジア?】

メキシコ周辺が原産のカボチャは、室町時代にポルトガル人が「カンボジア」から持ち込んだので、「カンボジア」がなまって「かぼちゃ」になったといわれているよ。

【かぼちゃを食べると?】

ベータカロチン がん予防、生活習慣病予防
食物繊維 肥満予防 便秘解消
ビタミンA かぜ予防、免疫力向上
ビタミンB・C 疲労回復 美容効果
などなど、いいこといっぱい!

【次回は10月25日(水)】

次回のこども食堂は、10月25日(水)。
申込方法や時間は、別紙をチェックしてね。

白米(つや姫)☆相馬屋さんより
かぼちゃ☆農家さんより
菓子・ジュース☆佐藤さんより

二・かぼちゃ煮

一・カレーライス

本日のメニュー

8月16日(水) 日直 やすこ ゆかり



【次回以降のこども食堂*みらいのたね】

「10月25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。(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 801kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 20.9g
炭水化物 128.2g
カルシウム 73mg



～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つや姫を使用しました。いつもありがとうございます。そして平の佐藤様より、水菓子、ジュース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。

