

# 笑顔いっぱい！にここ食堂

(コミュニティ食堂)



毎週(火)(水)(木)あさ6時30分～8時

(いわき市平久保町) **平第14区公民館**

大人(高校生以上) 300円 こども(中学生まで) 50円

【ご予約・お問い合わせ】



NPO法人「共創のまちサポート」代表・増子裕昭 ☎090-6251-5814

※料理は多めにご用意しておりますが、ご予約をいただければより確実です。

予約のない方は準備の都合上 7時30分頃までにお越しください。

## ★朝ご飯を食べましょう★

体温・血糖値が適度に上がり勉強・仕事・スポーツがはかどります。

【クールシェア/ウォームシェア】一人暮らしやご夫婦二人だけの世帯が増えています。一つの場所に集まって過ごすことで省エネ(光熱費節約)につながります。



紺屋町にお勤めのTさんから「大豆パウダー」をいただきました。きな粉は大豆を炒って粉末にしたものですが、こちらは生の大豆のまま粉にしたものだそうです。小麦粉の代わりに使えばメニューが広がりそうですね。





初公開!? 食堂の裏側



朝5時外はまだ暗いです



お米は前夜といであります



食器や器具はケースにまとめて



盛り付けは手際よく!



時間のかかる煮物なども前夜から準備



後片付けも丁寧に



完成!



ごみ・残った食材は持ち帰り



本日もありがとうございました!

