

ご支援お待ちしております

「食べ盛りの子が多く家計が大変」「仕事が忙しく料理する時間が取れない」
 「一人暮らしでつい、簡単な食事で済ませてしまう」・・・
 様々な事情で十分な食事を取れない方々のため、コミュニティ食堂では低コストで栄養バランスの取れたメニューをご提供しています。予算は「一食600円前後」を目安に、お客様からの会費（大人300円・高校生100円・中学生以下50円）のほか、地域の皆様からお米や野菜の提供、自治体や団体の助成金、企業・個人の皆様のご寄付で運営しております。少額・少量でも、ありがたく活用させていただきます。

東邦銀行谷川瀬支店 普通預金 576981 特定非営利活動法人 共創のまちサポート 理事長 増子裕昭

★お振り込みいただいた方は差し支えなければご一報ください。「食堂だより」等で活動状況をお知らせします。

★予告 みんなでつくろう！秋のかんたんスイーツ

季節の果物・野菜を使ってほっこりデザート！包丁を使わずお料理初心者も手軽にできます。
 日時 11月30日(土) 10:30～ 場所 好間公民館 調理室または談話室
 参加費（お食事代(ランチ)込み) 大人300円 高校生100円 小中学生50円
 定員 10名程度 (保護者の方は見学・付き添いもできます)
 用意するもの エプロン ハンカチ(タオル) 上ばき(スリッパなど)(なくてもOK)
 参加ご希望の方は前日までに申込みください。090-6251-5814 hmasiko0@icloud.com 増子



10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

コミュニティ食堂【ご予約・お問い合わせ】
 共創のまちサポート・増子 090-6251-5814
 大人300円 高校生100円 中学以下50円
 朝食(6:30～8:00) 平14区公民館
 ランチ(11:00～) 平14区公民館11月お休み
 ランチ(11:00～) 好間公民館10月はお休みです
 ランチの受付は12:30までです。

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

コミュニティ食堂だより 10月号 特定非営利活動法人 共創のまちサポート

味覚の秋～しっかり食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

暑さ寒さも彼岸まで、朝晩は肌寒さを感じる日も多くなりました。台風15号により被災された皆様にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興・復旧をお祈りしております。いわき市内は幸い大きな被害はなく通過しましたが、この機会に非常食など備えを再確認しておくことも大切ですね。さて、昔に比べれば養殖やハウス栽培の食品が多くなりましたが、これから季節の野菜、果物、お魚などおいしいものが続々出回ってきます。コミュニティ食堂のメニューで、大いに舌鼓を打ってください！



初登場！牛丼

おいしくできたかな 8～9月



食欲増進！鉄板シチュー



ちょっとかわいいメヒカリ



圧力鍋でスピード調理



豚とアスパラの味噌炒め



山梨産シャインマスカット(相馬屋様より)



すいか(新妻様)



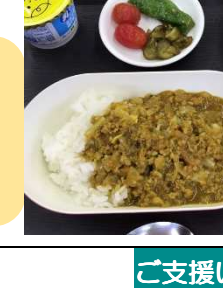
いわきの名品お漬物セット 長久保食品様



時にはあっさり和の朝ごはん



いつものカレーVS 大人の味キーマカレー(飯村直美先生オリジナルレシピ)



食材提供	ご支援いただいた皆様
<ul style="list-style-type: none"> フタバ鶏卵株式会社様・Le Pain 様 磐城農業高校様・NPO 法人ザ・ピープル様 有限会社長久保食品様・渡辺様(平14区公民館長) 猪狩正利様・新妻秀次様・荒川信治様・荒川正勝様 内田広之様・猪俣様・強口様 渡辺寿子様・川崎葉子様 佐藤守利様・小野様 	<ul style="list-style-type: none"> 一般財団法人ふくしま未来研究会様 公益財団法人地域創造基金さなぶり様 社会福祉法人福島県共同募金会様 あすか社会保険労務士法人様・阿部商事株式会社様 有限会社内山産業様・JA 福島さくら様 極真館いわき支部様・リブレット様 国際ソロプチミスト様 鈴木善明様・熊谷様・島田哲司様・本田和弘様

ありがとうございます

ボランティアさん紹介 よろしくお祈りします

高萩英美さん・金澤希生子さん・小林裕明さん・佐川節子さん・赤津智恵子さん・平澤豊子さん
 根本由美子さん・植野ムツ子さん・大谷安子さん・半野州子さん・手塚幸子さん・鈴木紀世子さん
 尾形凜花さん・草野翼さん・阿部富枝さん・大石朱莉さん・作山木遥さん・渡邊順子さん・飛田日向さん
 ★コミュニティ食堂に興味を持たれた方、一緒に活動しませんか「料理は苦手?」「短時間でも?」お気軽にお問い合わせください! 材料の買い出し・調理・お客様のサポート・広報・その他なんでも・・・



日々のメニュー イベントのお知らせなど最新情報満載!



NPOの詳しいご紹介 増子の部屋(理事長ブログ)もどうぞ!



IWAKI BREEZE コミュニティ食堂の楽しさを動画で感じてください

9月21日(土) ランチ会

平第14区公民館



Fさん:腕を上げましたね。キーマカレーがおいしかったです。
大谷さん:こうやってみんなとお話ししながら食べられるのがいいですね。ボリュームもあってお腹一杯になりました。
Timさん:ホットなカレーとマイルドなカレーを2つ食べられるのがうれしいよね。手作りのブルーベリージャムもおいしかった。
皆さんご感想ありがとうございます!

9月28日(土) ランチ会

好間公民館



今回も大好評のカレー二本立て。福島高専シスターズが久々にお手伝いに来てくれました。作業も敏速、お客様とのコミュニケーションもバッチリ。ありがとう!また来てね!

こども食堂フォーラム2019

9月8日(日)ビッグパレットふくしま



ふくしまこども食堂ネットワーク主催のフォーラムが開かれました。2008年末に日比谷公園で行われた『年越し派遣村』の”村長”としても知られる湯浅誠さんの基調講演、品川郡山市長との対談、池袋で子ども食堂など幅広く活動されている栗林さん、ピーズ福島島の江藤さんたちがパネラーとなるシンポジウムなど盛りだくさんの内容でした。湯浅さんによると子ども食堂は昨年全国で1400箇所増えて全部で3700箇所。それだけニーズがあるということですね。また、貧困の危機的な状況の対応は行政だが、予防的な事業は民間でやるという役割分担が必要とのこと。納得です。

湯浅さん、品川市長は共にその後の打上げ懇親会にも出席してくださいました。ビジネスライクではない対応が嬉しいです。お2人も席が向かい側になりじっくりお話できました。やはり、行政を巻き込んで、活動している団体・市民の方々など幅広く集まり、方向性を一致することで、事業の進展、支援の可能性が開けてくるように思えました。次はぜひ、いわきで開催したいですね。

サラダのひみつ

コミュニティ食堂のサラダは 公民館近くの青果店赤津さんの季節の野菜や果物をたっぷり組み合わせた特製!毎回お替わりするお客様も多い人気メニューです。見た目もカラフル、味付けも市販のドレッシングでは出せない技が隠れています。



あたればラッキー!
赤津さんの「もう一品」

おいしさのコツは?
(企業秘密かも)

「食堂だより」最新号をお届けします!ご意見ご感想もお待ちしております。

お名前()
郵便(ご住所))
FAX(番号))
電子メール(アドレス))
 特定非営利活動法人共創のまちサポート いわき市平字高月 103-1
 増子 裕昭 ☎090-6251-5814 ✉hmashiko0@icloud.com

新鮮な食材をお届けします

市場直送の新鮮な青果をはじめ食品一般の卸売を承っております。ご要望・ご相談お待ちしております。

有限会社 内山産業

いわき市小名浜字 林の上19-3
 0246-92-3892
 8:30~16:30
 定休日(水)(日)(祝)



コミュニティ食堂探検隊募集中!

★料理に興味のある子どもたち ★ボランティア活動に興味のある方 ★一人暮らしを始めて、自炊してみたい方
 少し早めに公民館に来て準備の様子など見学してみませんか。わからないことはスタッフさんに聞いてみましょう。(朝食は朝6時頃、ランチ会は9時頃から入館できます)飛び入りで**お手伝い**も大歓迎!



キッズサポーター

地域の子供たちの学習支援・遊び指南・悩み相談など

シニアサポーター

高齢の方々の困りごと対応(お買い物・掃除・ごみ出しなど)

その他「こんなこと、してみたい」「してほしい」・・・ご提案お待ちしております。



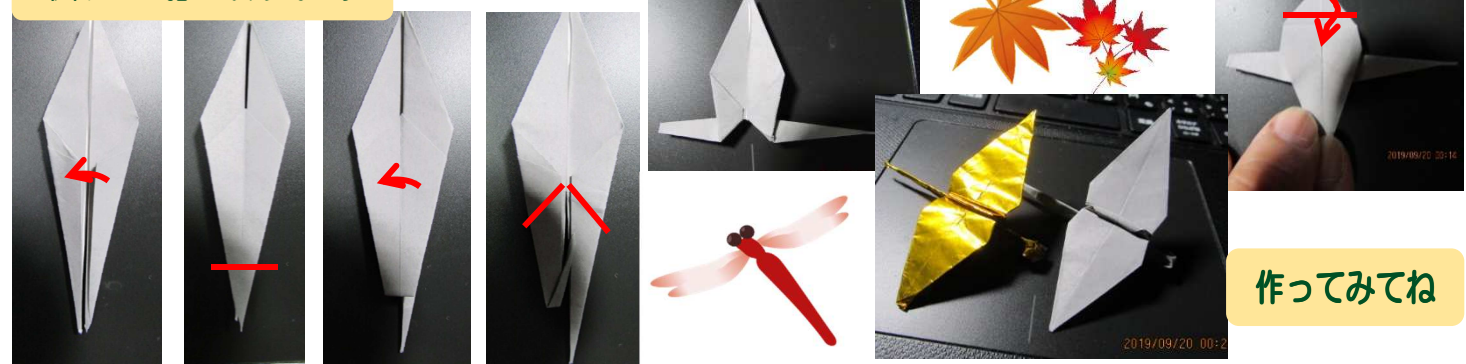
きょうは、何を食べましたか?

食べ物の安全性や健康効果に気を使う方が増える一方、ほとんど関心を持たない子供や若い人もいます。「あなたは、あなたが食べたものでできている。」という、食品メーカーのCMがあります。私たちの身体=内臓・骨・皮膚・髪・筋肉・脂肪、そして脳も、すべて食べ物から作られます。朝食を摂らずに登校すれば体温が十分に上がらず勉強やスポーツにも集中できません。「レコーディングダイエット」とは、毎日、何をどれだけ食べているかを記録することで、食べ過ぎ・逆に「食べなさ過ぎ」偏食(同じようなものばかり食べている)に気付き、単に痩せるのではなく肌も髪もそして内面も、健康で美しい身体作りを目指すものです。料理の写真を撮ってコメントを書き込んでおくだけでも、貴重な記録になりますね。



今日のコミュニティ食堂は焼き鯖・野菜の煮物と久々の和風メニューでしたが、そこにLePainさんのパンが! (もちろんご飯もおいしく炊き上がっていました) トーストと塩鯖は果たして合うのか? 意見の分かれるところかも知れませんが思わず手が伸びる。スーパーで売っている食パンより小さめですが小麦の香りが香ばしく、1枚でお腹一杯になる重みのあるパンです。

最初は「鶴」の折り方です



作ってみてね