

しっかり食べて、ウイルスとたたかう！



例年になく暖かい日も多かったこの冬。桜の開花も早いのでは、と思われた頃、思いがけないことが起きました。新型コロナウイルスの世界的な流行で、子供たちは卒業式・修了式を目前にして突然の休校となってしまいました。今まで存在しなかったタイプのウイルスということで皆さん不安な日々を送っておられると思います。まずは手洗いや身の回りの殺菌消毒、人の多いところではマスクを着けるなど基本的な対策を心掛けるとともに、ストレスをためず規則的な生活と**バランスの取れた食事**で「免疫力」を高め、ウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう。

この機会に親子で料理を作ってみなで食べるのも楽しいかもしれません。刃物や火の元には十分気をつけて！災害などの非常時にもこの経験は役に立つと思います。私たちの知恵と協力で、この困難な時を乗り切っていきましょう。

常磐ものを食べよう！ 3月7日は「さ(3)かな(7)の日」

いわき市は古くから水産業で発展してきた町です。いわき沖の海は暖流と寒流が会い様々なお魚が行き交う「潮目」で、「常磐もの」=おいしい魚を食べに多くの観光客の方々が来ていました。今は9年前の震災・原発事故を乗り越えて常磐ものの素晴らしさを更にアピールするよう、市を挙げて取り組んでいます。

コミュニティ食堂も昨年からお魚メニューを増やし、いままで魚が苦手だった方も「これなら食べられる！」と人気メニューも続々誕生しています。



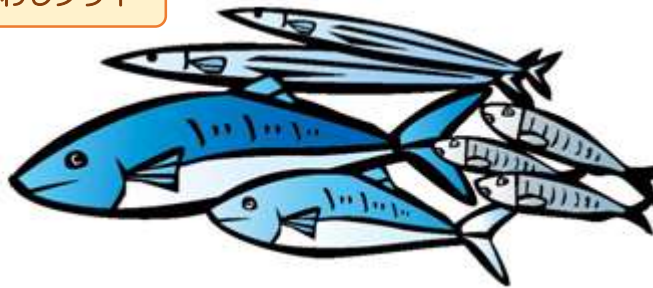
いわしハンバーグ



さば味噌煮



いわしフライ



オメガ3脂肪酸

食品に含まれる「脂肪(油)」は、**オメガ3脂肪酸**とオメガ6脂肪酸に大別されます。肉食が多くなった現代人はオメガ6が過剰で、心筋梗塞などのリスクが高まっています。**いわし・サバ**などの青魚に含まれる**DHA・EPA**は代表的なオメガ3脂肪酸で、お魚を積極的に食べることで**健康維持**につながります。

2月22日ランチ会

好間公民館でのランチ会は予測を大幅に上回る盛況で、最初に用意したいわしフライはあっという間に完売、急遽別メニューを拵えるほど。後から来られたお客様は「食べたかった！」と残念そうでした。



コミュニティ食堂フォーラム 2月8日(土) いわき市文化センター

いわきで初となるコミュニティ食堂フォーラムが開催されました。まず基調講演でコミュニティ食堂のこれまでの取り組みと成果が紹介され、続いてパネルディスカッションではいわき鹿島地区・また県内での取り組みを通じ、もとは「こども食堂」として全国で始まった活動がより幅広く地域のコミュニティ再生の拠点に発展しつつあることが確認されました。単に食事を提供するだけでなく地域の方々の繋がりがや生きがいを生み出す場になっています。勿来地区からはこどもたちが自ら食事を作ることで自立を目指す取り組みが紹介されました。最後はおにぎりを頬張りながら自由な意見交換がなされました。多くの方のご参加で地域の様々な課題に対する関心の高さを再認識できるものでした。今後更に大きな流れとしていくことが期待されます。



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、簡素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、お客様からの会費のほか、地域の皆様から食材の提供、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。

ありがとうございます
ございます

食材提供	寄付金など
フタバ鶏卵様 山田醸造様	立川赤十字奉仕団第9班様 荒川ゴルフクラブ様

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。

コミュニティ食堂のご案内

平第14区公民館 (火)(水)朝6:30~8:00
第3(土)11:00~13:00
好間公民館 第4(土)11:00~13:00
新型コロナウイルス対策のため、4月初旬まで休業しております。詳しくは増子までお問い合わせください。

特定非営利活動法人 共創のまちサポート

福島県いわき市平字高月 103-1
増子 裕昭 090-6251-5814 hmashiko0@icloud.com

大人300円
高校生100円
中学生以下50円



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。
配達・品揃えなどお気軽にご相談ください。

有限会社 内山産業

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

