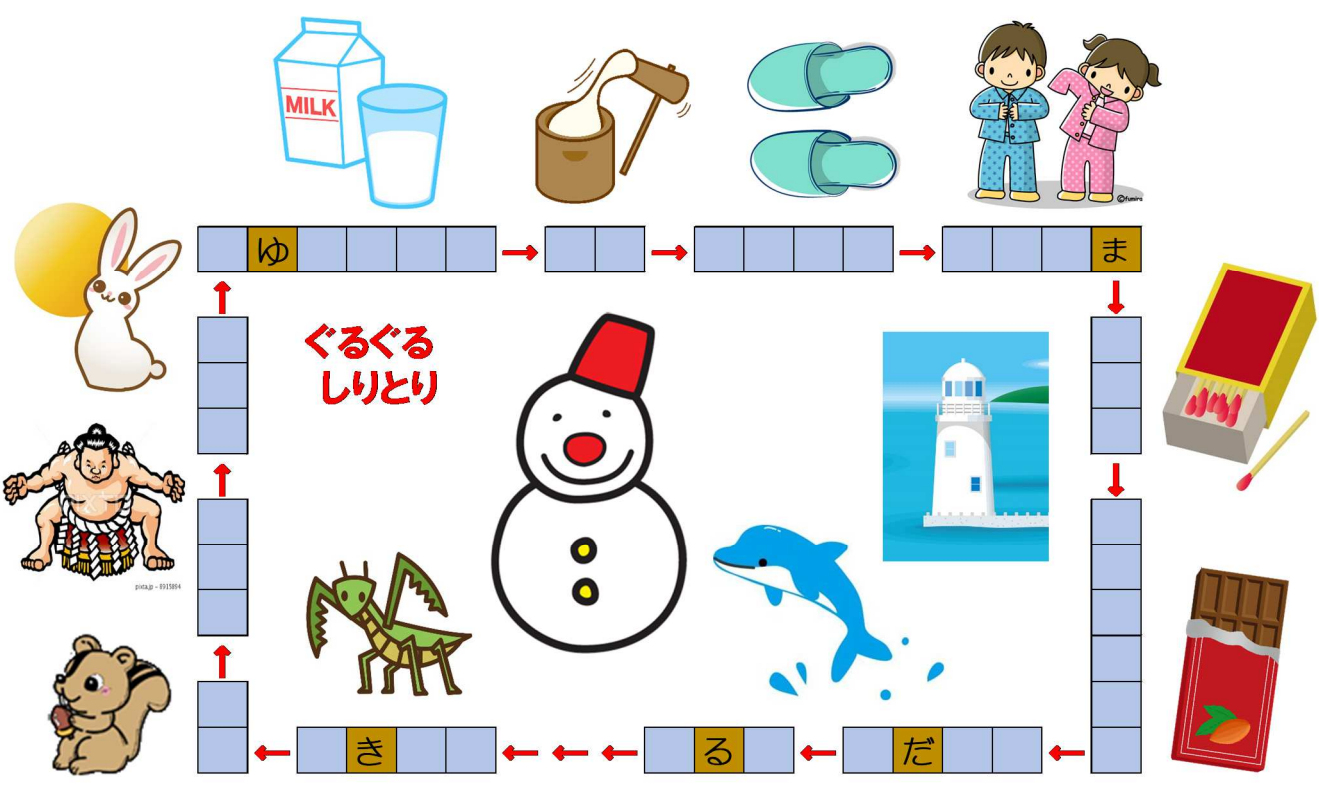


コミュニティ食堂だより ***** 2月号

特定非営利活動法人
共創のまちサポート

今年もよろしくお祈りします。

いよいよ2020年オリンピックイヤーがスタートしました。平成から令和となった昨年は台風19号をはじめ大きな災害に見舞われました。今年はぜひ皆様にとって幸多い一年となりますようお祈りしております。まずはコミュニティ食堂で、しっかり食べて寒さに負けない身体づくりを！今年もスタッフ一同、おいしいお食事と楽しい出会いの場を提供してまいります。



ちょっと食育レシピをさがしてみよう

レシピ(recepe)とは、何かをする時の手順を書いた書類のことで、病院でもらう処方箋(レセプト)も同じ語源です。日本では料理の作り方・材料が書かれたものをレシピと呼ぶことが多くなっています。作り方だけでなく材料の特徴などいろいろ知ることができます。お米の袋には、ご飯の炊き方と保存方法が書いてあります。新聞や雑誌・インターネットには季節の素材を使ったレシピがたくさん出ています。

いろんなところに
レシピがあります
何が書いてあるかな？
わからないことは？

ごはんラボ (朝日新聞) <https://www.asahi.com/topics/word/ごはんラボ.html>



ごちそうさま！

BIGな肉豆腐
もちもちすいとん

朝からフライ 元気が出ます
久々に登場！大好評キーマカレー



令和2年最初のコミュニティ食堂。子どもたちはまだ冬休み中ですが「七草粥！」の情報を見てお越しになったお客様がたくさんいらっしゃいました。お正月にご馳走を食べて疲れたお腹を落ち着かせる役割があります。昔は家の周りの草をそのまま使って作るものであまりおいしいものではありませんでしたが、今は専用の野菜も売られています。今回は春の七草の中で「せり」「すずな」「すずしろ」三草入りです。



あと4つはなーんだ？

せり □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ すずな すずしろ

身体も心もポカポカ「甘酒」



いわきら・らみゅう様から「さんま」今年は高根の花です 塩焼きもいいですが今日はカラッと揚げてマリネに お魚が苦手な方も「これなら食べられる！」

全国的に暖かい日が続きましたが、インフルエンザもまだ流行しています。野菜・果物に多く含まれるビタミンCは免疫力を高め強い身体を作ってくれます。



福島市でこども食堂を運営する江藤様から大阪産みかんどっさり 遠方にもかかわらず早朝からお越しいただきました



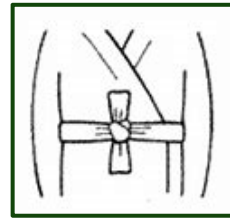
磐城高校さんから、家庭科で残ったマーガリン アルミカップに塗って、フタバ鶏卵さんの卵を割って温め目玉焼き完成！

食材提供	寄付金など
佐藤智代様 江藤 大裕様 岡田浩一様 下山田松人様 瀬戸様	いわき平ロータリークラブ様 平田様 (荒川ゴルフクラブ 佐藤様ご紹介) 小松一行様 伊藤順郎様

ありがとう
ございます

12月21日ランチ会

令和元年最後のランチ会は、平14区の皆さんの「お餅」ふるまい&クリスマスメニューの贅沢コラボ。「呉服処根本」根本紀太郎さんの「風呂敷作法講座」も大好評！



つきたて おもち たくさん 食べてね



「ふるしき」は、そのままではただの「四角い布」ですが、折り畳んだり、角と角を結ぶことでいろいろな使い方ができます。結び方にも種類があり、今回は「たて結び」「よこ結び」について教えていただきました。よこ結びは「結び切り」ともいわれ、一度限りという意味で結婚祝いなどにも使われます。一方たて結びは亡くなった方があの世へ旅立つ時に使われます。これは縁起が悪いという意味ではなく「生」と「死」の区別をつけるために通常とは逆の結び方をする意味合いがあるのだそうです。着物の合わせ目を逆にするのも同じですね。たて結びは強く結んでも逆方向に引くとほどけてしまうので、ふるしきで何かを包む時には使われないそうです。

12月11日交流会



平城東のイタリア料理「FRAGRANZA」にて、NPOメンバー・ボランティアさんはじめご協力いただいている皆様が集まり交流会を開催しました。おいしい料理を楽しみつつ、日頃からいわき市の教育や地域活性化に取り組んでおられる方々の活発な意見交換がなされました。

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!

<https://www.abc-iwaki.com/co/uchiyamasangyou#1959>



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)



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(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**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。

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。

理事長ひとこと

昨年の12月31日も仕事、今年の元日も仕事でした。元日は初売りで6時半前に業務開始。働き方改革とは無縁な年越しです。そのおかげで、穏やかで風もなく、小名浜港から燦々と輝く、とても大きな初日の出を拝むことができました。何か今年は仕事でもNPOの活動でも共に飛躍の年になりそうな気がしました。知恵と汗を出し合い、多くの皆さんの笑顔が見られるよう充実した日々を送りたいと願っております。



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

【理事長】増子 裕昭 090-6251-5814 hmashiko0@icloud.com

2020年 2月							コミュニティ食堂【ご予約・お問い合わせ】							2020年 3月						
日	月	火	水	木	金	土	共創のまちサポート・増子090-6251-5814							日	月	火	水	木	金	土
						1	大人300円 高校生100円 中学以下50円							1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	朝食(6:30~8:00) 平14区公民館							8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	ランチ(11:00~) 平14区公民館							15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	ランチ(11:00~) 好間公民館							22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	開催日は変更になることもあります。							29	30	31				



共創のまちサポートFacebook

日々のメニュー イベントのお知らせなど最新情報満載!

共創のまちサポート ホームページ

NPOの詳しいご紹介 増子の部屋 (理事長ブログ) もどうぞ!

コミュニティ食堂通信 BREEZE IWAKI

BREEZE IWAKI コミュニティ食堂の楽しさを動画でご覧ください