

コミュニティ食堂だより*****7月号

特定非営利活動法人
共創のまちサポート

さかなを食べよう① 目に青葉 山ほととぎす はつがつお 初鰹

いわきでもいよいよかつおの水揚げがはじまりました。かつおは春から夏にかけて南の海から上ってきます。この時期の物を初鰹といって昔から重宝されてきました。日本では初物（その季節で最初に食べるもの）を食べると健康で長生きできると考えられています。その後、夏から秋を日本近海で過ごし南へ戻って行きます。これが戻り鰹で、夏の間おいしい餌をたっぷり食べて脂が乗っています。



かつおの揚げ浸し
かつおといえばお刺身やたたきが定番ですが、加熱用（焼く・煮る）でお手頃な切り身も出ています。メニューの幅も広がる！

かつおは**勝魚**とも書きます。試合・試験などこころ一番！という時に食べればパワーアップ間違いなし！**ビタミン**や**鉄分**も豊富で、夏バテ防止・免疫力向上に役立ちます。★**いわきららミュウ**のホームページに飯処福助さんのかんたんかつお料理レシピ集が出ています。ぜひ、探してみてくださいね！

食材提供	ご寄付など
青木政子様 鈴木忠次様 鈴木八重子様 山田屋醸造様	国井達夫様 渡辺崇様 渡邊隆様 いわき桜ロータリークラブ様

ありがとう
ございます

食糧運営NPO支援
いわき桜ロータリークラブ
法人共創のまちサポートに
2万円を寄付した。
市内でコミュニティ食
堂を運営する団体を支援
しようと、青少年生活活動
の一環として寄付を決め
た。いわき市内郷町のク
レールコートで開いた例会
の席上、伊藤繁美会長が増
子裕昭理事長に寄付金を手
渡した。増子理事長は「貴
重な寄付に感謝したい。わ
ずかな人数で運営している
が、長く活動を続けたい」と
謝辞を述べた。



ご支援お待ちしております

★お振り込みいただいた方は差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。

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

コミュニティ食堂のごあんない

平第14区公民館（久保町）(火)(水)朝6:30~8:00
大人300円 高校生100円 中学生以下50円

感染防止のため机・椅子の間隔を広く取るなど対策を徹底しています。ご意見・ご質問をお寄せください。

特定非営利活動法人 共創のまちサポート

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

ソーシャルディスタンス



換気も忘れずに



野菜たっぷり
ヘルシー朝食で、一日を元気に

いわき市子ども未来部の皆さん
視察に来られました

さかなを食べよう② なーんだ、今日お魚？なんて言わないで。おいしいんだから！

昔からいわきの近海ではいろいろなお魚が獲れていました。その後漁獲高が少なくなり近年は高級魚に。アカジ一般にはキチジ・キンキと呼ばれます。ナメタガレイ(ババカレイ)どちらも煮付けが絶品。ヤナギガレイ干物や天ぷらに。魚屋さんの店先で吊るし干しされていることも。赤魚(アカウオ・アコウダイ)調理しやすく冷凍・切り身で売られています。



英語教育サポーター派遣事業 *Let's talk!*

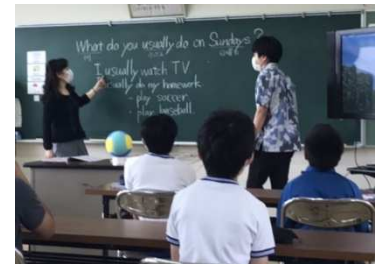
今年度からいわき市教育委員会の委託により「英語教育サポーター派遣事業」を実施することになりました。英語教育サポーターは要望のあった小学校に出かけ授業のお手伝いをするもので、現在約25名の方がボランティアとして登録され、子どもたちに英語って楽しい！と実感してもらえるよう頑張っています。皆さんもこの活動を応援してくださいね。



研修中

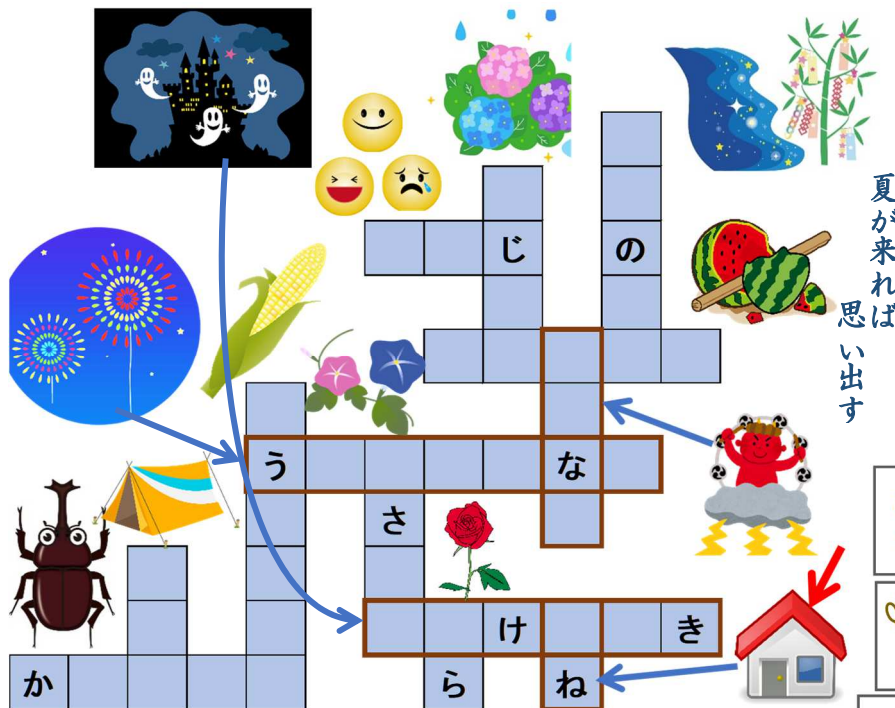
7/18アコウダイの煮付け
柔らかく小学生にも好評！

入遠野小学校での授業



いつもの味、思い出の味 お宅は、どんな卵焼き？

朝日新聞の読者投稿欄で「卵焼き」の話題が盛り上がっています。朝ご飯といえばお味噌汁と卵。各家庭で独自の味付けがありますね。結婚などで違う味の出会いがあって、また新しいその家の味が生まれることも多いと思います。私(神田)の場合は、母や祖母が普段作っていたのはお砂糖が多めの甘い卵焼き。けれど私自身はなぜか子供の頃からしょっぱい卵焼きが好きでした。小学校高学年になり母から少しずつ料理を教わって、自分で作るようになってからはもっぱら塩だけで作っていました。年と共に好みが変わるのか、今はみりんなどでほんのり甘味をプラスしたものがおいしいと感じます。皆さんは、どんな卵焼きがお好みですか。



夏が来れば
思い出す

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)



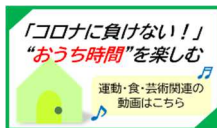
あたらしいせいかつは
ちょっとつかれる。 じしゅく…
さんみつ
しょうどく

マスクをはずして
しんこきゅう！

またね
あしたもがんばろう



共創のまちサポート
Facebook みてね！



「コロナに負けない！」
「おうち時間」を楽しむ

運動・食・芸術関連の
動画はこちら

