

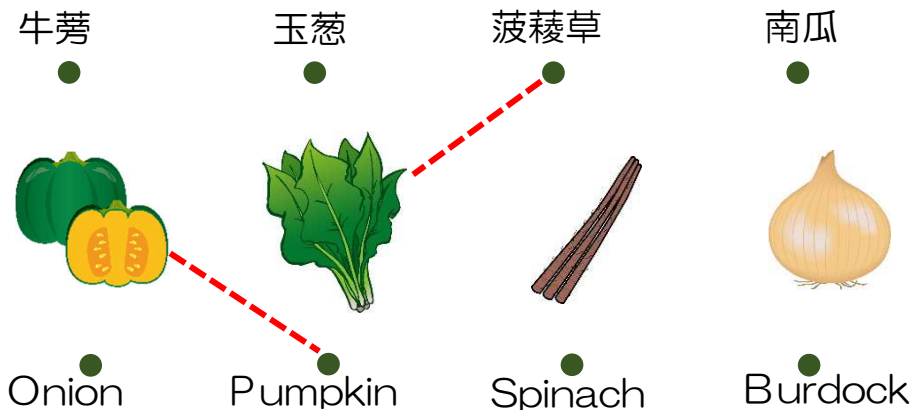
## 8月31日は「やさいの日」!

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、野菜にもっと親し  
みを持ってもらうため「野菜の日」を制定しました。

- 野菜で健康! ビタミン・食物繊維で身体の大掃除
- カラフル<sup>赤</sup>・<sup>緑</sup>・<sup>黄色</sup>~目にもおいしく、食欲倍増

●季節を味わう~野菜には一番おいしい時期「旬」があります。

## つながりてみよう



どんな野菜を使っ  
ているか、わかるかな

## いわきのおいしいもの再発見



地産地消 (地元のものを食べるということ)

- 安心=誰が、どのように作ったのか、わかる
- 何より新鮮でおいしい
- 環境を守る=県外や海外で生産したものは、輸送のために大量のエネルギーを消費します。
- いわきのめぐみ

豊かな自然、育てる方々、様々な「めぐみ」に感謝し  
おいしさを伝える取り組みとして始まりました。

[http://misemasu-iwaki.jp/iwaki\\_megumi/index.html](http://misemasu-iwaki.jp/iwaki_megumi/index.html)

コミュニティ食堂では生産者の皆さんとつながり、いわきの食べ物の魅力・おすすめし  
シピなどご紹介していきます。お楽しみに!



- 農 大地のめぐみ (野菜・果物)
- 林 森のめぐみ (原木きのこ)
- 水産 海のめぐみ (魚介)

## 献立ってなんだろう

今日のご飯、何かな?いつも楽しみですね。  
でも毎日作っているお父さんお母さんは大  
変なんだよー!

主食・汁物・おかず(菜)の組み合わせで栄養  
のバランスを取るのが「献立」ですが、作る時  
間、予算(使えるお金)によっていろいろなパ  
ターンが考えられますね。まずは笑顔で、おいしく  
食べることが一番!忙しく作る余裕がない、買い物  
にも行けない。そんな時はぜひコミュニティ食堂へ、  
お越しください。

献立の王道

デザート  
果物など

主食(ご飯  
パン・麺)

副菜(野菜  
のおかず)

主菜(肉・魚  
のおかず)

味噌汁・  
スープなど



「主食」と「おかず」が一緒に摂れる!



語学力を生かし子供たちに笑顔英語教育サポーター蛭田 Tina 優子さんのメッセージです



蛭田 Tina (優子) は、多言語クラブで活動していた時のニックネームです。  
 私は十数年前、白水小学校(昨年廃校)と入道野小学校で特別非常勤講師(教師資格なし)で、英語の授業をお手伝いしていました。毎回、キラキラとした目と笑顔で英語を楽しみ子供達に励まされました。  
 同時に、いわき国際交流課のボランティア通訳として登録市の各パーティーの歓迎会、国際会議もお手伝いしている時に、いわきは、次山英語等の力を持っている人がいるのに、それと生かせる場がない。特に子育て中(など) 昼、働きたい人の仕事がないことに気づき「私のように学校で、先生のお手伝いから始めれば、楽しいのかな」と思いました。

その後教育委員会に非常勤で働く機会があり、当時教育部長の増子理事長と出会い、ALT(外国人英語講師)にも英語がめざつた部長に、私との共通点を感じました。理事長に私の考えを話すと「それは良いですね、やりましょう」とNPO法人の第2の事業として加えて頂ける事になり、今回の「英語教育サポーター派遣事業」実施になり、心から感謝しています。  
 7月から実施に入り、学校からは「とても助かっている。2学期は是非、サポーターも緊張するけど楽しく！」と嬉しい感想が続々と入ってきています。コミュニティ食堂と合わせ、体力、心と学力で育む子供達、大人(先生も)応援に行きたいです。宜しくお願ひ申し上げます。  
 蛭田 Tina (優子)

ご支援お待ちしております

- ★買い過ぎてしまった食材・消耗品(洗剤など)少量でも、声をおかけください。
- ★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



食材提供・ご寄付など 順不同	フードシェア
フタバ鶏卵(株)様 荒川ゴルフクラブ様 (有)内山産業様 長久保製麺様 山田味噌醸造様 菅波かずみ様 岡本恒夫様 佐藤百花様 山崎勉様 菊地秀明様 國井達夫様 柳内敏子様 平山史一様	(株)福島中央テレビ様からお菓子 ↓ 平一小放課後児童クラブさんへお裾分けしました。



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) 6:30~8:00  
 大人300円 高校生100円 中学生以下50円  
 【お問い合わせ】 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](mailto:hmashiko0@icloud.com)

★新しい生活様式★感染防止を徹底しています。ご意見・ご質問をお寄せください。



**あすか社会保険労務士法人**  
 ASUKA HIKUCHI Office  
 コロナ危機を生き抜く働き方改革をサポートします  
 — お電話でのお問い合わせ —  
**0246-38-9001**  
 お問い合わせ 24時間受付  
 電話受付: 平日 9:00~17:30  
<https://www.asuka-sr.com/contact/>  
 福島県いわき市平谷川瀬二丁目10-19 グランSATOU

広告掲載  
 企業様募集  
 集中です  
 詳細は増子まで。  
 お気軽にお問い合わせください

**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)

