

まちさほ

茶色の卵 白い卵
違いはあるの？

令和3年
6月号



たまごのよもやま話 みんなでタマリエを目指そう！

コミュニティ食堂に、いつも新鮮でおいしい卵を届けてくださるフタバ鶏卵(株)社長・平子健司さんが、意外な卵の魅力を動画で紹介されています。この動画は東日本大震災と原発事故により避難生活を余儀なくされた相双地区の復興発展を目指すふくしまみらいチャレンジプロジェクトから生まれました。

※フタバ鶏卵(株)さんの商品紹介は【楽天市場】湯でた亭で！
TEL:0246-26-5888 FAX:0246-84-8262

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 hmarshiko0@icloud.com
<https://www.facebook.com/kyousounomati.iwaki>



湯本温泉でも使用 契約農家直送
の卵から作る温泉たまご



タマリエ検定に挑戦！ 日本卵業協会ホームページで5つ星タマリエを目指そう。

「卵は1日何個食べたらいいの?」「賞味期限を過ぎたら食べちゃだめ?」「白身と黄身はどっちが先に固まる?」…お役立ち情報・卵レシピも満載です。1つ星からStart!

おいしいパンをどうぞ!

新型コロナウイルスいわき市感染拡大防止一斉行動により5月のコミュニティ食堂はお休みとなり、イオンモール小名浜店のパンを地域の皆さんにお配りしました。久々の出会いにお話も弾んでいます。



食事のバランスって何?

好き嫌いをしないで、何でも食べましょう!と、言われるのはなぜでしょうか。食べ物にはその種類によって健康のために大切な役割があります。いろいろな食品を組み合わせることで体も心も元気に過ごすことができます。



ふくさい副菜
小さなおかず
野菜・海藻・豆類
→食物繊維・ビタミン



しゅじょく主食
お腹を満たすもの
ご飯・パン・麺類
→炭水化物



しゅきい主菜
大きなおかず
肉・魚・卵
→蛋白質・カルシウム



しるもの汁物
「何か足りない」時!
お味噌汁・スープにちょい足し
おいしさも栄養もUP

今日は作る時間がないからコンビニで焼き肉弁当・・・という時は野菜サラダをプラスしてみる。あれも、これも食べなきゃ、と難しく考え過ぎないことも大切です。

英語教育
サポーター

今年も頑張ります！ いわきから 世界につながる人づくり
英語教育サポーター事業は2年目を迎え、新年度のスケジュールが決定しました。新たな派遣先開拓のためPRも進めています。

佐藤亜希子さん
佐川文子さん
白江恵美さん
山田光孝さん
西山将弘さん
大竹則さん

More

平三小
平六小
永崎小

New

泉小
湯本一小
中央台北小
草野小
川部小

入遠野小



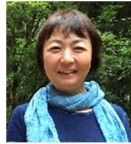
平一小他



湯本二小



宮小他



好間二小他



三和小



上遠野小



田人小



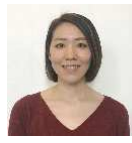
錦東小他



中央台南小他



夏井小



小川小



4月～5月 ご支援いただいた皆様
須田勝彦様 國井達夫様 坂本光正様
大竹則様 荒川ゴルフクラブ様
(株)会津物産様 イオンモール様
(財)ふくしま未来研究会様
★いつもありがとうございます★

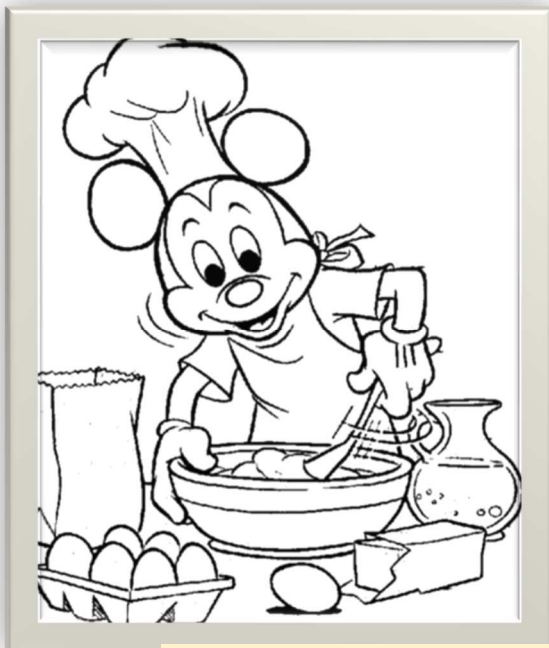
川とむすぶ

各地で地域づくりに活躍されている皆さんをご紹介します。

いわきの重要な水脈である夏井川と、支流の新川・好間川周辺の環境整備を進めています。水辺の生き物観察や舟遊び・ウォーキングなど川に親しむイベントも開催しています。定期清掃は主に第一土曜7:30から。詳しい日時・場所は連絡会ブログに掲載されます。

となりの
コミュニティ

夏井川流域住民による川づくり連絡会橋本さん khashi0823@hotmail.co.jp



<http://www.supercoloring.com/> 無料で楽しめるぬりえサイト



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

0246-92-3892

8:30～16:30 定休日(水)(日)(祝)



あすか社会保険労務士法人

コロナ危機を生き抜く働き方改革をサポートします

お問い合わせ
24時間受付

0246-38-9001

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