



Cheeze さんの SeeTheWorld!

今月も英語教育サポーターの細野さんにとっておきのお話を寄せていただきました

アメリカ感謝祭 (Thanksgiving Day) そしてイギリス



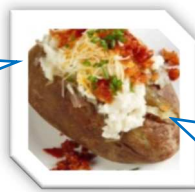
11月の第4木曜日はサンクスギビングデーです。家族や親戚が集まって感謝の食卓を囲みます。4日ほどの休暇で、雰囲気としては日本のお正月に似ています。もともとは、アメリカの先住民に感謝して収穫を共に祝ったのが始まりとされています。1620年、信教の自由を求めてイギリスからやってきた清教徒たちが飢えと寒さで亡くなる中、先住民が食料を提供し、狩猟と農耕を教え、危機を救ってくれました。メイフラワー号乗員102名のうち半数が亡くなる過酷な環境であったようです。サンクスギビングの食卓に上るのは、**ローストターキー**（七面鳥）、**マッシュポテト**、**パンプキンパイ**などが定番です。ターキーには甘酸っぱくて赤い**クランベリーソース**が添えられます。



1620年当時のイギリス国王はジェームズ一世。あのエリザベス女王の後継で、女王に処刑されたスコットランド女王メアリ・スチュアートの息子です。スコットランド王も兼任し、魔女狩りや王権神授説でも知られます。ガイ・フォークスによる国会議事堂爆破が企てられ、それを阻止したのもこの治政。イギリスでは、毎年11月5日をガイ・フォークスナイトとして花火を打ち上げ、国家の無事を祝います。

さて、この寒い時期に人気なのが、熱々のポテトです。じゃがいもにチーズやベーコンなどを詰めて焼いたイギリスの**スタッフド・ポテト**！ちょっと時間はかかりますが、手順は簡単なのでぜひお試しください。

Stuffed Potato



①じゃがいもは皮付きのまま、フォークで何力所か突き刺し、軽く油をつけて塩を振り、220°のオーブンで60分～90分焼く。

②焼けたじゃがいもを横半分に切り、中身をスプーンですくい出す。

④じゃがいもの皮に③を詰め、上に溶けるチーズ、好みに小さく切ったベーコンなどをのせて、オーブンできつね色になるまで焼く。

③ボウルに、クリームチーズ、つぶしたんにく、バター、おろしたチェダーチーズ、パセリ、塩、こしょうを入れて混ぜ、②のじゃがいもを加える。

コミュニティ食堂 平第14区公民館（久保町）

(火)(水) 6:30～8:00 ◆大人300円高校生100円中学以下50円

蔓延防止措置の解除に伴い10月5日(火)からテイクアウトを再開する予定です。最新情報はFacebook等でお知らせします。

【ご予約・お問い合わせ】090-6251-5814 増子



いわき信用組合さんからSDGs応援定期預金 **egao** が誕生しました。預金された額の**0.035%**の食材が市内のこども食堂などに寄付されるものです。ぜひ、ご利用ください。
www.iwaki-shinkumi.com



9月 ご支援いただいた皆様
 丹野勇雄様 櫛田一男様 坂本裕二様
 いわき小名浜菜園(株)様 三瓶和秀様
 荒川ゴルフクラブ様 (有)内山産業様
 JA 福島様 イオンモールいわき小名浜様
 ★いつもありがとうございます★



新米の季節です

お米の収穫は沖縄・九州では7月ごろから、関東・東北では9月ごろから始まります。JASでは、その年のうち（12月31日まで）に袋詰めしたものが「新米」と呼ばれます。新米で炊いたご飯はつやつやして、いつもの食事もう層おいしくなりますね！

精米したお米は10℃～15℃で保存し1～2カ月で食べ切るのがよいそうです。温度が高いと酸化が進み虫もつきやすくなります。冷蔵庫が一番ですが大きな米びつを入れる隙間がない場合はペットボトルやチャック付き袋に小分けして入れるのもおすすめですとか。



「米」という字をバラバラにすると 八 + 八になるので、88歳のお祝いを**米寿**とといいます。

八 + 米 + 八
七十七 **喜寿** きじゅう



いつまでも
お元気で

そつじゅう
卒寿

これは、何歳？ はくじゅう
百 ← 白寿
一を足すと・・・

さんじゅう
傘寿

お米ができるまで その年の収穫が終わると翌年のための土づくり・苗作りが始まります。そして春に田植えを行い梅雨から夏の間成長した収穫（稲刈り）を迎え更に乾燥・脱穀を経てようやく出荷。こうして1年をかけ大切に育てられ私たちの元に届きます。

【参考】お米カレンダー（全農宮城県本部）



ご飯パワーで一日元気！ 【参考】めざましごはん（農林水産省）

夜、眠っている時も脳には栄養が送られています。だから朝の身体は「空っぽ」何も食べないで出かけると勉強にもスポーツにも集中できません。米飯（粒食）はパンや麺類などの「粉食」に比べてゆっくり時間をかけて消化され午前中の頭と身体をしっかりと働かせてくれます。



粒食



粉食



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

Hikuchi Office

コロナ禍を乗り越える働き方改革をサポートします

— お電話でのお問い合わせ —

**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SATO U

まちさぼはサントリーHD(株)様の**みらいチャレンジプログラム**助成金を活用し発行しております