



冬は、どうして寒いのか？

2月3日は節分 2月4日は立春で、冬から少しずつ春へ近づいていく節目になります。

そうはいつてもやはり、寒いものは寒いですが、でも、この寒くつらい季節があるからこそ人生は輝く、と教えてくれる言葉が世界にあります。冬来たりなば春遠からじ。【参考】meigen.keiziban-jp.com

厳しい冬に雪の下で耐える種こそが、太陽の恵みを受け、春になれば蕃薇になる	アマンダ・マクブルーム
きみのように 吹雪やわずかの仕事のひまで 立きながらからだに刻んでいく勉強が まもなくぐんぐん強い芽を噴いて どこまでのびるかわからない	宮沢賢治
冬がなければ、春はそれほど快適ではないだろう。時には逆境がなければ、繁栄はそれほど歓迎されないだろう	アン・ブラッドストリート
No winter lasts forever. No spring skips its turn.	ハル・ポーランド
悲しめる心よ、落ち着いて悔ゆるのをやめよ。雪の後ろには太陽が照っている	ハンリー・ワズワース・ロングフェロー
全てを今すぐに知ろうとは無理なこと。雪が解ければ見えてくる	ヨハン・ゲーテ
雪中送炭 (幸せな時に花を贈る人より雪の日に炭を送って温めてくれる人が本当の友人である)	中国のことわざ
寒いねと話しかければ寒いねと答える人のいるあたたかさ	俵万智



佘原湖のワカサギ釣り

氷の間から釣り上げその場で唐揚げなどにして食べる、冬の風物詩です。
 【参考】[裏磐梯観光協会 urabandai-inf.com](http://urabandai-inf.com)



【ワカサギ】江戸時代

年貢として用いられたことから「公魚」ともいわれます。サケのように海から川へ遡上する回遊型と内陸だけで生息する陸封型があります。一年中漁獲されますが冬から春が最盛期です。

身体を温める食べ物

かしこく食べて元気に過ごそう

	①	身体を温める	身体を冷やす
		温野菜・根菜①	生野菜
		黒砂糖・甜菜糖②	白砂糖
		紅茶・烏龍茶 ワイン 味噌・納豆・糠漬け③	コーヒー・緑茶 ビール・ウイスキー
		香辛料 (生姜・唐辛子)	

① 土の中で育つ根菜類は水分が少なく身体を温めてくれます。生で食べることの多い葉もの野菜は水分やカリウムが多く夏バテを防いでくれます。寒い時期は食べ過ぎに注意しましょう。② 白砂糖は代謝を促すビタミンB1を消費し低体温に繋がる場合があります。精製されていない黒糖や甜菜糖を使うのがおすすめです。③ 発酵食品は酵素が腸内環境を整え代謝を助けてくれます。一方カフェインは利尿作用があり体内の熱を逃がしてしまう場合があります。ティータイムにはコーヒー緑茶より紅茶や烏龍茶、お酒を飲む方はビールよりワインや日本酒がおすすめです。

【参考】hitoshia.com allabout.co.jp

ネットワーク通信 新たにメンバーになられた方々のご紹介と最新情報です。

- ◆いわきと創作らぁ麺 やま篤 (曲山さんご夫妻) 福島の海山の食材を生かし化学調味料不使用のラーメンを開発、フードバンクや子ども食堂に取り組んでいます。
- ◆NPO 法人ザ・ピープル (人見順子さん) フードドライブ事業でこども食堂を支援しています。
- ◆渡邊隆さん (いわきユネスコ協会) 鹿島公民館でコミュニティ食堂設立準備が進んでいます。スタッフも集まり試食会も予定しています。
- ◆上面祐子さん 介護事業の傍らこども食堂開設を目指しています。コミュニティ食堂に視察に来られました。



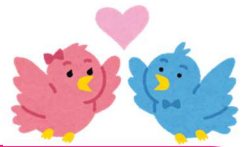
食材の支援も広がっています
 ふくしまこども食堂ネットワーク
 ファミリーマート梅香町店・菱川町店様ほか





Cheeze さんの SeeTheWorld!#5

英語教育サポーター細野千鶴子さんが、今年も世界のおいしい話題をお届けします。



街に甘いチョコレートの香り -バレンタインデー-

イギリスの紳士は、誕生日や結婚記念日には必ず女性に花束を贈ります。日本人男性を「奥様にお花を贈らなくていいの？」と心配して下さるほどです。バレンタインデーは日本とは異なり、男性から女性に愛を伝えることが多く、カードとチョコレートと赤いバラが街を華やかに彩ります。さて、名前の由来ですが、3世紀に実在したキリスト教司祭バレンタインの説が有力です。当時のローマ皇帝クラウディウス2世は、妻や子どもがいる兵士は戦闘士気が下がるとして結婚を禁止しました。恋人がいるのに結婚できないまま戦場に送られる兵士を気の毒に思ったバレンタイン司祭は極秘に式をとり行いましたが、見つかって処刑されてしまったのです。これが2月14日でした。

一方、古代ローマには毎年2月15日に「ルペルカーリア祭」という、ローマ設立と豊穡の神を祝う異教徒の祭りがありました。祭りの日は春を迎えて鳥が愛をささやき始める日といわれ、儀式の後、独身男性が壺に入った女性の名をひいて、1年間カップルになったのだとか。そのまま結婚することもあったそうです。5世紀、この祭りが若者の風紀を乱していることを憂慮したローマ教皇ゲラシウス1世がこの祭りをとりやめ、代わりに、ロマンスとキリスト教の特色を色濃く残したバレンタインデーを創設したと言われていました。

産業革命による印刷技術の発達で美しいカードが大量生産されるようになり、1840年の「1ペニー郵便」の導入でカードの交換が普及しました。さらに、キャドバリー社のハート型「バレンタインボックス」がチョコレートの人気を確立！今日の文化はまたもやビクトリア時代からでした！

Happy Valentine's Day!

たいらコミュニティ食堂 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
 ◆蔓延防止重点措置の適用により2月1日より当面休止とさせていただきます。この間公民館前で**パンの無料配布**などを行います。6:30~6:45 ◆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 hmashiko0@icloud.com



ことしもカラフル

ちょっとSDGs

テイクアウトの容器は自然素材を使用しプラスチック削減に努めています。バガスはサトウキビを搾った後の繊維から作られます。



帆立の貝殻から生まれた洗剤
野菜や果物を洗う時に使います



1月 ご支援いただいた皆様★いつもありがとうございます★
 いわき小名浜菜園(株)様 荒川ゴルフクラブ様 木村清様
 ファミリーマート様 福島県牛乳普及協会様 高萩富雄様
 (有)内山産業様 イオンモール小名浜様 山田屋醸造様
 平山史一様 永山幾男様 坂本裕二様 フタバ鶏卵(株)様

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
 ASUKA *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

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