

キトテノワ新聞

No.16 July / 2012

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

冷えや便秘、夏バテ…身体の不調を知らせる大事なサインを見逃さず、薬に頼る前にまずは食べる事で整えたいですね。今日も暑い夏を元気に過ごせるように「食」についてとくみしたいと思います。



Lunch

ランチのこと

夏は1年の体調を決めると言っても良いくらい、夏の養生にはポイントがあります。カリウムと水分の多い『夏野菜や豆腐、陰性の穀物をバランスよく取ること』、『酸っぱいものを食べて元気回復』塩分補給を忘れずに…、『熱いお茶で代謝促進』など。夏を元気に過ごせますように…という思いを込めて7月の menu の登場です。

野菜たっぷりランチ

野菜のポタージュ、メインのおかず1種類、デリ4種類、きつちんどんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

「7月のメインのおかず」

[車麩の梅しそフライ]

さっぱり定番、梅しそ。この組み合わせでの車麩、そういえばやってなかったんです～、意外！ホントなにやっても美味しい車麩、今月はさっぱり爽やかに食欲 up!

・梅干し 毒消し効果バツグン♪食欲不振の改善、消化も助けてくれて、身も心もスッキリ♪

[オートミール団子のカレー餡かけ]

こちらも夏の食欲増進には欠かせないカレー味。楽しい食感の具を混ぜ込んだオートミールのお団子はカラリと揚げて、旬のお野菜と一緒にスパイシーな餡かけに。なんか落ち着く夏カレー☆

・オートミール 日本名「カラスムギ」。穀物食品の中では、ミネラル・タンパク質・食物繊維を最も豊かに含む優れもの。

yonyon

Information

特別メニュー

kirameki 7月号に、キトテノワのランチが掲載されました！

kirameki 「4周年記念スペシャルメニュー」

野菜たっぷりランチ きらめきセット ¥1,250

このセットは、おなじみの「野菜たっぷりランチ」に夏限定の大吟醸酒粕ジェラートが付いたプチ盛り合わせ付き♪大吟醸は、美浜の三宅酒造さんの「早瀬浦」。お酒もおいしいけど、この酒粕もすごくおいしいですー！！この貴重な酒粕で作ったジェラートは濃厚だけど後味がよく、ぜひ一度食べていただきたいと思っていますので、お見逃しなくー♪(7月限定です！！)

酒粕の効能:「悪玉コレステロール減」、「美白効果」、「ナチュラルキラー細胞活性化」三宅酒造さんのHPはこちら <http://www.syuhou.com/>

キャンドルナイトのご報告

今年は6月16日(土)の開催が、雨のため順延となり、17日(日)の開催になりました。やはり順延だけにこじんまりとした感じではありましたが、メキシコ料理ありーの、タロットカードありーの、いろいろな心のこもった手作り小物もありーの、じんわりとあたたかい会となりました。それにしても、海辺で夜遅くまでキャンドルの中で過ごすのは本当に気持ちいいのです。今年参加できなかった方も、ぜひ、来年は体験しに来て下さい。

Event Calendar

イベントカレンダー

喜ばなお産と子育ての会 × キトテノワ

7/20

7月20日(金)
13:30~15:30
2,000円(お食事&お菓子&ドリンク付)
予約制

管理栄養士の鳥山美紀さんからお食事の指導を、そして助産師の方からは女性特有の体調管理についてアドバイスがあります。

ダーさんのタイカラー講座は中止になりました。

放射能と「食」

空気と水と食べ物。これら、私達の生存に欠くことのできないものが汚染されてしまった今、内部被曝から自分に、そして家族の身体を守るかが、とても重要な問題となっています。

その1 『玄米』

そこで、今回オススメするのが、汚染のない有機無農薬の『玄米』。玄米は身体の中を、ビタミンC、ビタミンE、ミネラルで満たすだけでなく、放射性物質を身体から排出する作用があります。胃腸の弱い方は、よく噛んで。キトテノワで提供している玄米は、若狭町のクリスファームの無農薬玄米です。安心して頂けます。数に限りがありますが、販売もしていますので、ご家庭でもぜひご利用下さい。

キトテノワからのイベント情報や、「食」のことや「カラダ」のことなど、いろいろなお知らせをお届けしております。

<http://www.kitotenowa.com/index.php?merumaga>



c o f e キトテノワ

カフェ キトテノワ
〒914-0013 福井県敦賀市谷口20-3-1
(東郷保育園横)

phone & fax 0770-21-0220 営業時間 10:00~17:00
kitotenowa.com 定休日 日・火曜日

きとてのえん

今から15年ほど前、旅好きな美大の学生さんだった増山さん。私たちは彼の同級生を通じて知り合いました。旅好きな私達とすぐに仲が良くなり、旅の話で盛り上がりました。そんな彼と久しぶりに出会ったときは、鎌倉在住の旅と海をこよなく愛する、りっぱな青年となっていました。ニカラグア、ハイチに赴きスラムの子供たちの救済活動や写真展など、先日も彼の故郷であるこの敦賀で講演会も行い、精力的にアート活動を行なっています。そんな彼からシリーズでお便りをいただくことになりました。

その3

紫陽花の季節になり、鎌倉には大勢の人々が鎌倉散策に訪れています。日没後、観光客が帰路につき街が静けさに包まれてゆく中、鎌倉の里山や緑地の水辺では小さな緑色の光がぼつぼつと灯り始め、やがて暗闇に螢が乱舞する幻想的な光景に出会うことができます。

鎌倉の初夏の風物詩ではありますが、この螢も地元の人々の努力によって守られてきたのです。螢はきれいな水のある場所ではかき息できず、その水は生態系バランスの整った豊かな森によって育まれています。鎌倉の森は、もともと大規模な宅地開発の危機に幾度もさらされ、その都度、近隣住民の運動によって阻止されて、森の保全が実施されてきました。

「自然」をそのままにしておくことは、人間的な観点からすると非経済的ではあますが、生態系バランスの整った豊かな自然は、私たちに必要な水や空気、土を提供してくれます。どうしても「自然」と自分を切り離して考えがちの我々現代人ではありますが、たまには螢の舞のような美しい自然に触れ、自然と人との「絆」をそっと感じてみることも必要ではないでしょうか。

増山理人

プロフィール:
「世界が今よりももう少しハッピーになればいいな」と思い日々を過ごす者です。」
<http://un-corazon.cocolog-nifty.com/blog/>



キトテノワのメルマガ登録こちらから♪