

キトテノワ新聞

No.22 feb / 2013

いつも暖かく見守っていただき、ありがとうございます。

まだまだ寒い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？実感する季節とは違い、人間の生理的には春を迎えています。寒い冬に滞ってしまった脂肪や古い塩分を排泄しようとするこの季節、食を通して余分なものを代謝し、新しいエネルギーを補給しましょう！！



Lunch

ランチのこと

野菜たっぷりランチ

¥1050

キトテノワの「野菜たっぷりランチ」は、動物性ものは使用せず、植物性のみでお作りしています。そして、素材はなるべく無農薬・無添加なものを選び、自然なおいしさが感じられるように、そして元気パワーがいっぱいお届けできるように…出来るかぎり手作りにこだわってお作りしています。

「2月のメインのおかず」

[車麩のアーモンドフライ味噌ソース]

[季節のお野菜フリッター]

塩麹おろし添え]

副菜

豆乳で作ったホワイトソースグラタン
ごぼうのペペロンチーノ
かぶのコロコロサラダ梅ドレッシング
グリーンリーフのサラダ
(自家製ごまドレッシング)

きとてのえん

増山理人

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、リッパ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支援活動や写真展など、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6

先日の衆議院議員選挙前に鎌倉の友人達と「選挙に行こうパレード」を企画しました。自分たちの未来への選択は最終的に国会議員に委ねられています。今回は与党が大敗したわけですが、これは与党の政治に対して国民が「No!」という声を上げた結果でしょうか。ただ、投票率が59.32%と戦後最低であったという事実は、この選挙が必ずしも国民の声を反映しているとは限らないという裏付けとなりました。

政局という言葉がありますが、実際に繰り広げられている政治は各派閥の権力や利権に絡んだ争いごとをしているように感じています。また首相や大臣の交代がめまぐるしく、いったい彼らは何をしているのだろうか？という疑問さえ持っています。国民の生活や未来を考えての政治を望む私達有権者もこれでは「どうせ変わらないよ」といった「無関心」に陥ってしまうのも当然な気がします。

「選挙に行こうパレード」は政治より前に、そんな国民の無関心に対して疑問を投げかけるアクションであり、そもそも私達国民の意見がなければ何も変わるはずはないということ街頭で訴えかけました。私達の未来は私達の手の内にあります。「脱無関心」、これが私達に必要な最初の一歩なのではないでしょうか。

増山理人さんのプロフィール：
「世界が今よりもっと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/>

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

2/22

2月22日(金)
13:30~15:30
2,000円(お食事&お菓子&ドリンク付)
予約制
講師：勝田人世 AEAJ 認定アロマセラピスト

インフルエンザの予防にもなるエッセンシャルオイルを使ったアロマスプレーをご紹介します、みんなで作れる楽しい企画付きですー♪

バレンタインデー

2/中旬

チョコレート大好きなスタッフがお届けするチョコチョコ企画です。カフェタイムにぜひお越しください♪



チョコパフェ ¥580
チョコプレート ¥680
チョコワッフル+ジェラート ¥650

つるが環境フェアー 食のブースに参加します！

つるが環境フェアーに参加するため、3月2日、3日の両日、キトテノワは臨時休業いたします。

つるが環境フェア「グリーンピクニック」の食のブースにキトテノワが参加します！！

楽しい事がいっぱいそう…私達もワクワク♪

当日は、もちろん「野菜たっぷりランチBox」や、ほっこりしてもらえるスイーツやドリンクを持って出かけるので、楽しみにして下さいね。ではでは、会場でお会いしましょうー♪

詳細：

3月2日(土)、3日(日)に

きらめきみなと館にて「つるが環境フェア グリーンピクニック」が開催されます。

「敦賀人のための、新しい生活のススメ」として、自然豊かな私たちのまちで、「楽しみながら・健康的に・環境にやさしい」ライフスタイルの提案として、自然を楽しむ生活や自転車生活などのいろいろなライフスタイルを紹介します。

《日時》 3月2日(土) 10:00~17:00

3月3日(日) 10:00~16:00

《場所》 きらめきみなと館

《主催》 つるが環境みらいネットワーク



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 a 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
kitotenowa.com

営業時間 10:00~17:00
定休日 火曜日

キトテノワのメルマガ登録こちらから♪

