

キトテノワ新聞

No.23 mar / 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。

太陽の暖かさを感じて嬉しくなったり、春の風を感じて少し花粉症の心配をしたり…。でもなんだか心はウキウキ～♪していませんか？
キトテノワもそんな春のウキウキを感じながら新しいメニューが出来上がりました。ぜひ、遊びに来て下さいねー！お待ちしております。



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、植物性のみで作っています。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。

「3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7

みなさんは食材や生活用品など買い物する時どんなことに気を配っていますか？価格、産地、鮮度、デザインやその性能などでしょうか？その物がどんな人たちによってどんな材料でどんな場所で作られているのか、生産において労働条件はフェアであるか、また環境へどれだけの負荷をかけているか、想像し購入されたことはあるでしょうか？

より安く、より規制の緩い場所で生産される物が国境を越えて大量に流通する世の中ですが、その裏側には、児童労働など労働者の搾取や環境の汚染、人体へ悪影響のある物質混入など負の真実が隠されている可能性があるかもしれません。

何を選ぶかは私たち次第ですが、買い物をするとき、より近隣で、より環境に配慮し、安全で、人々の幸せを第1に考えて作られた食材や物を選んでみるのはいかがでしょうか？少し値段が高くなることもあるかもしれませんが、そこに投じたお金はいずれ健康やより持続的な生活環境の形成という恩恵に形を変えて私たちに還ってくるはずです。より吟味された買い物を今日からはじめてみませんか？

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 Calender

イベントカレンダー

妊産婦対象の味覚講座

「マタニティ
お腹すくすくレストラン」

3/22

3月22日(金)
13:30~
1,000円(対象者外2,000円)
予約制 定員:15名
母子健康手帳をご持参ください

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

食のブースに参加します！

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

3/2

3/3

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>

キトテノワのメルマガ登録こちらから♪



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 営業時間 10:00~17:00
kitotenowa.com 定休日 火曜日