

Event Calender イベントカレンダー

喜楽なお産と子育ての会 × キトテノワ

2月17日(金)
13:30~15:30
2000円(お食事&お菓子&ドリンク付)
予約制

今回のhealは、山岸さんをお迎えして「自分でできるセルフリフレ」を教えて頂きます。

2/17

ケーキバイキング

2月19日(日)
13:30~16:30(最終受付15:30)
1600円(ドリンク付き)
予約制

ヴァーヴレイとのコラボ企画。
1月に行ったケーキバイキング好評にお応えて2月に1日だけのケーキバイキングを企画しました。
キトテノワオリジナルの野菜ロールやヴァーヴレイのケーキもご用意してお待ちしていますーっす！
一杯一杯丁寧においれする温かいドリンクも付いていてお得です。お見逃しなく〜！

2/19

マックスの座談会 Vol.2

2月24日(金)
14:00~15:30
2000円(飲み物とお菓子付き、当日)
予約制

「自分が大好き、皆大好き、地球大好き、人生大好き。それは人間の本質。」という自由人マックス。1976年イギリス生まれ。オックスフォード大学生物学修士終了。2001年京都に移り住み、現在京都で講演活動やセミナーを開きながら、楽しく生きています。

自分らしさを取り戻す、自分も子供達もイキイキできる子育てのコツをたっぷり伝えます。

2/24

Chrith Farm

クリスファーム便り

キトテノワで使用している無農薬のお米を作ってくれているクリスファームの杉田さん。いつも穏やかでいてエネルギー。魂を磨く米作り人。杉田さんから便りが届きました。

玄米のぬか層に含まれる豊富な繊維質にはフィチン酸という成分があります。このフィチン酸は水銀・鉛・放射性物質などの重金属を吸着し、体内に入った有害な化学物質を排出する働きがあるようです。キトテノワさんでは玄米と精白度数を抑えた白米を選んでいただけるのですが、自宅では難しい場合があるかもしれません。そこで白米の食味を失わず手軽に玄米食の良さを取り入れる方法として私は黒米をお勧めしています。いつものお米に1割程加え、少量の酢や梅干を加えると薔薇色に美しく炊き上がります。体の中をきれいに保ち、質の良い血液が必要な妊娠中、授乳中のお母さんには適した食材になると思われます。

クリスファーム 杉田 寿男



cafe 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 ー 10:00~17:00
定休日 ー 火曜日

キトテノワ新聞

No.11 feb / 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。

朝起きると静かで白い世界が広がる北陸の冬。白銀の世界にうっとりとするのも束の間で、雪かきでぐったり…しちゃいますが、しっかり滋養のあるものを食べ、北陸の冬を元気に過ごしましょう。



Lunch

ランチのこと

おいしくて、身体の芯から温めるお料理をお作りしてお待ちしています！

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、きょうちんどんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物
¥1050

「2月のメインのおかず」 [白菜の生姜焼き]

甘い白菜が立派なメインのおかずになりました。トロんと意外な食感が楽しく、あと引く美味しさ！ごはんにはぴったりです。

生姜

血管を拡張し身体の隅々まで血液をまわします。殺菌成分や分解酵素も豊富な生姜。腎臓を温め、体内の余分な水分も排出するので、むくみ解消に効果大。毎日とりましょー！！

「大根のベジそぼろ煮」

大根のおいしい季節です。ゴボウと車麩をこまかく刻んだものと一緒に、甘辛くじっくり煮込みました。お肉なしのそぼろ煮です。

大根

豊富なビタミン、ミネラルと消化酵素を併せ持つ台所薬局の要的存在の大根。土の中にある土台となる部分にしっかりと力を与えてくれます。

yonyon



チョコ × チョコ企画



寒い日が続く2月には、バレンタインのプレゼントとしても、自分へのご褒美にもチョコレートが一番！！

ヴァーヴレイ定番のショコラケーキ、ガトーショコラやチョコ焼菓子にカルナさんからのチョコジェラートを添えたチョコプレートが登場！！チョコパフェやワッフル&チョコジェラートなどなど、カフェメニューもお楽しみに♪



ジンジャーシロップ



ジンジャーシロップの量り売り始めました。

冬にはお湯で割ってホットジンジャー、夏には炭酸で割ってジンジャーエールとして大人気のキトテノワ自

家製ジンジャーシロップがお客様からのご要望にお応えして量り売り出来る事になりました。ご自宅から空ビンを持って来ていただいて、お好きな量をその場で詰めます。(事前にご連絡いただきますようお願いいたします。)