

# キトテノワ新聞

No.20&21 dec/2012 & jan/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。

グッと冷え込む日があったりと体調管理が大切な季節ですね。毎年11月はお庭の冬支度に精を出します。寒い気候や突然の大雪にも負けないように…。私たちのカラダも冬支度の季節♪  
代謝機能が弱まる冬に向けて、ほどよい量の穀物や豆類を摂る事が大切です。



## Lunch

ランチのこと

キトテノワの「野菜たっぷりランチ」は、動物性のもは使用せず、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。

## 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、きっちゅんどんのお豆腐、重ね煮味噌汁、ごはん、お漬物

¥1050

## 「12月のメインのおかず」

### [車麩のトマトソース煮込み]

かくし味に玉ねぎ醤油などを混ぜ込み、アクセントをつけ軽やかに仕上げた、カラダが喜ぶヘルシーなおいしさ。

### [キトテのかき揚げ葉酸たっぷり春菊添え]

秋の味覚をいろいろミックス…。食物繊維たっぷり、お腹スッキリ♪

## 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5

9月下旬、僕はキトテノワさんにて「にっこりアートキャラバン」というタイトルのもと写真や映像を交えたスライドショーを開催しました。

ここ10年間で、僕はニカラグアをはじめ中南米の国々を訪れ子ども達へのアートのワークショップを実施してきました。途上国と呼ばれる国で暮らす貧困層の子ども達の想像を絶する生活環境について、子ども達と一緒に大きな壁画を製作したエピソードなど僕が経験し、感じたことをたくさんお話ししました。

世界に一歩出てみると貧困であるとか、紛争であるとか、災害であるとか想像を絶する状況、また人類の生存の危機を示唆する物事が繰り返されていることに気が付きます。東北も同じです。

そんな世界で今生きていて、僕が世界のためにできることを自分なりに考え、アートによる活動を始めコツコツと続けています。人々が世界に対して無関心にならないこと、そしてそれぞれができる行動をはじめることによって世界は変わって行くような気がしてなりません。そう信じて僕は今もコツコツと活動をしています。

増山理人さんのプロフィール：  
「世界が今より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/>

# Event Calender

イベントカレンダー 12月&1月

## cafe で hito さんの ほっとひと息講座

12/7

12月7日(金)  
14:00~16:00  
1,800円(ドリンク付)  
予約制  
定員6名  
勝田人世(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)

カレンデュラ(マリーゴールド)の花を植物油に漬け込んで成分を抽出したオイルを使って、荒れたお肌にはっちり!!な軟膏を作ります。

## キトテノワの 臨時休業のお知らせ

12/24

12月24日(月)

誠に勝手ながら、キトテノワは24日(月)に臨時休業いたします。皆様のご理解をどうぞよろしくお願いいたします。

## 年末年始の 営業時間のお知らせ

12/28

12月28日(金) 15:00まで  
12月29日(土)~1月3日(木)は、お正月休みとさせていただきます。  
1月4日(金)より通常営業となります。よろしくお願いいたします。

1/3

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」

12/14

12月14日(金)  
13:30より  
妊婦さんとその夫、  
1,000円(対象者外2,000円)  
定員:同伴者の方を含めて15名  
母子健康手帳をご持参ください

## 喜ばるお産と子育ての会 × キトテノワ

1/25

1月25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。

## お味噌づくりの会

1/28

1月28日(月)  
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。

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♪



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