

キトテノワ新聞

No.26 June / 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。

一年のうちで1番日が長い夏至の日を迎える6月。少し早起きをして朝にだけ漂う空気を感じてみては…。少し余裕をもって朝を過ごす1日がきっとうまく回っていくはず♪



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。

「6月のメインのおかず」

「車麩の青じそかつ 赤味噌ソースで」

良質なタンパク質を低カロリーでいただける車麩は、キトテノワの定番の食材。今から旬を迎える青じそをはさんでカツにして、発酵食品の中でも高い効果が期待される赤味噌でパワフルなカラダをつくりまします。

「夏野菜の全粒粉フリット バジル塩添え」

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。その旬なお野菜をミネラルたっぷりの全粒粉衣に包んで召し上がれ♪

副菜

ズッキーニのアラビアータ・ミルフィーユは立てカラフル野菜と春雨の中華サラダ
厚揚げの梅照り焼き
重武さん家のリーフレタスなど…



Health

キトテノワの食事の考え方の一つとして「マクロビオティック」というものがあります。

聞いたことはあるけどなんなのかしら？と思っている人も多いかもしれませんね…。

キトテノワのスタッフも「食」を通してココロとカラダが元気になりパワフルな日々を過ごしていけるようにマクロビオティックについて勉強しています。

「一物全体」（一つの食材を丸ごと食べることでバランスをとる）

「身土不二」（居住地の自然環境に合ったものを食べることで心身と環境が調和する）

「陰陽調和」（自然の摂理、宇宙の秩序に調和していく）

という3大理念からも「そうだ！そうだ！」「すばらしいー！」と思えるような素敵な考え方や日々の暮らしに取り入れられるいい事などたくさんありますので次号から少しずつご紹介して行きたいと思っています。おたのしみに～～♪



Event Calendar

イベントカレンダー

喜樂なお産と子育ての会 × キトテノワ

6/21

6月21日（金）
13:30～15:30
2,000円（お食事&お菓子&ドリンク付）
予約制

今回は、ピアノ&リトミック講師の近藤美保先生をお迎えして「わらべうたであそびましよう」という企画で、お子様もお腹の中の赤ちゃんも癒されましよう♪

麻系で作るお買い物バッグ 作りの会

6/24

6月24日（月）
14:00～16:00
1,600円（材料代&ドリンク&ブチスウィーツ）
定員：7名

講師：Grandma
かぎ針の7号または8号をお持ちの方は、お持ち下さい。

ひとちゃんのアロマで ほんとひといき講座

6/28

6月28日（金）
14:00～16:00
1,800円（スイーツ&ドリンク付）
予約制

定員6名
勝田人世（AEA J認定アロマセラピーインストラクター）

そろそろ蚊が気になる季節になってきました。虫除けに効果を期待できるエッセンシャルオイルを使って蚊も寄せ付けられないスプレーを作ります。市販の強力な殺虫剤のようなパワーは期待できませんが、蚊が嫌がる成分が入ったエッセンシャルオイルでナチュラルな虫除けスプレーを試してみませんか？

CANDLE
NIGHT

6/15

キャンドルナイト candle night 2013

今年もやります 天候を心配しながらも…笑(*^^*) 今年はい実行委員会も作り、晴れ女大集合！フリマやイベントに参加していただける仲間も楽しい人集まりましたよー是非みなさん遊びに来てねー*(^o^)/*

6月15日（土）

15:00から20:00（雨天中止）

参加費：フリー

場所：カフェグリュウン（松原公園内、観光案内所横です）

楽しむ

フリーマーケット・ヨーガ・ライブ

参加する

おもちゃの交換コーナー

うで相撲大会

みんなで焼こう！大砲バームクーヘン作り
40分 参加費100円

フリーマーケット

癒し food & drink

自分にできることを少しだけ、楽しんで…
照明を消し、キャンドルの灯りでホっとするひと時を。

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。

キトテノワのメルマガ登録はこちら♪



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 ー 10:00～17:00
kitotenowa.com 定休日 ー 火曜日