



## 本日のメニュー

ニジマスのフライ  
はんぺんバーグ  
わかめとキュウリの酢の物  
新じゃがの something  
ご飯

### <食材・食品の提供元>

ニジマス:トライアングルレインボウ  
野菜類:農業プロジェクト  
(上府中地区まちづくり委員会)  
三陸わかめ:福島子どもこらっせ神奈川  
配布食品:フードバンクかながわ  
NPO 報徳食品支援センター



### おすすめレシピ

#### はんぺんバーグ (2人分)

- ① はんぺん2枚(約100g)をポリ袋に入れもんで全体をつぶしさらにマヨネーズ大さじ1を加えもみながら混ぜ合わせる
- ② 枝豆(大さじ2)ホールコーン(大さじ1)に片栗粉(大さじ1/2)をまぶし①に加えてさらにもんで混ぜ合わせ、小判型に成形する
- ③ オリーブオイルを熱したフライパンで弱火で③~④分両面を焼き、中火でこんがり焼き色をつける



### ニジマスを提供いただいた

トライアングルレインボウさん  
管理釣り場で釣ったニジマスを子ども食堂のために切り身にして提供していただきました。YouTubeチャンネル「トライアングルレインボウ」で釣ってからさばくまでの行程の動画を見ることができます。是非お子様と一緒にごらんください



### 代表者交代のお知らせ

5月末日をもち柳沼未由起氏が退任されました。3年間のご尽力に敬意を表します。

新代表 富田麻里

### 7月、8月の予定

7/17 (土)、7/29 (木)  
8/12 (木) @かみふカフェ  
8/26 (木) @千代公民館

# お結びころりん

@かみふカフェ

どんなところ? 上府中地区で子ども食堂を通じて子どもの居場所作りをしています

なにをしてるの? コロナ禍のため、現在はお弁当の配食、フードバンクから提供いただいた食品の配布をしています

費用はかかるの? 子どもは無料です。大人の方からは 500 円いただいています。材料費、容器代などに当てています。

どこで行ってるの? 千代地区の民家を家主さんのご好意でお借りしています

5 月のお弁当 地元の野菜たっぷり



→ フードバンクから提供された品々  
\* そのときによって変わります



- \* お弁当や食品は数に限りがあります
- 食品お持ち帰りはマイバッグで
- \* 子どもだけで来場の場合は行き帰りの安全に配慮ください



次の開催は

**6 月 19 日 (土)**

12 時～ 13 時

**7 月、8 月の予定**

7/17 (土)、7/29 (木)、8/12 (木)

@かみふカフェ 12 時～ 13 時

8/26 (土) 夏休み子ども教室を併設

@千代公民館 10 時～ 16 時

