

# どんぐり工房だより

〒284-0005 四街道市四街道 1-6-1 四街道フェイスビル3階 TEL&FAX043-421-6645

E-mail:kibou\_donguri@ninus.ocn.ne.jp HP:http://kibou-donguri.org

## 体にも 心にも 栄養を!!

『「食」は「人」を「良」くする、と書きます。』なんてセリフを金八先生が仰っていたような…

どんぐり工房では、毎日、調理実習をしたいというメンバーさんが、職員と一緒に昼食を作ります。パンやクッキーなどの製造作業をするメンバーや手工芸品を作成しているメンバー、そして職員や時にはボランティアさんの分も合わせると、多い日には20食近く作ることもあります。調理をする際は、野菜の皮をむいたり、お肉を切ったりするのは少々大変ですが、皆で協力して作ります。

献立は、主に昼食作りをするメンバーが考えますが、他のメンバーからのリクエストを聞くなどして1か月分をつくります。バラエティーに富んだ献立ですが、農園で収穫した旬の野菜が豊富にあるときは、さらに一品増えることもあります。

体にはもちろんのこと、お腹が満たされると、心も穏やかになり幸せを感じます。感謝。

### 人気メニュー BEST3



第1位 唐揚げ



第2位 魚料理



第3位 オムライス



### 番外編メニュー

特盛ナポリタン



シチュー&パン



白身魚のフライ



# どんぐり工房の昼食について、皆さんの声を集めました!!

私は、ほぼ毎日、昼食づくりをしています。何を作るのか、献立も考えています。得意な料理は、大根の炒め物です。みんなに「おいしい」と言ってもらうのがうれしいです。一番好きな献立はからあげです。ゆかりん



バランスが取れていて、見た目もいい内容でいつもおいしくいただいています。特に魚料理が好きです。M・S



とてもおいしくて感謝しています。特に、焼きそばが好きです。T・H

毎回、食事を食べて、甘い食事が好きで太り気味になりそうでおいしい食事で助かります。これからも作ってほしいです。  
唐揚げが一番好きです。T・D

昼食を作る側として思ったことは、みんなに温かいご飯を食べてもらえるので嬉しいです。普段家ではあんまりやらないので覚えたことを家でも実践していきたいと思います。食べる側として、栄養がある温かいご飯が食べられるのが嬉しいです。

一番好きなのは、オムライスです。川瀬梨沙

学校の給食のこんだて表を見てから登校する子どもが多いとか。私もどんぐり工房のその日のこんだて表を確認してから出勤します。おいしいですね! Oブチ

うまっ!

丸



おいしいです。あんかけ焼きそばが好きです。大山



いつもおいしくいただいています。玉子のせオムライスが好き。K・N



いつもおいしく作っていただいています。時々知らない材料があります。何うと、ヤーコンや菊芋だそうです。あまり食べるのに得意ではないですが、栄養があると聞いているので、頑張って残さず食べています。その日のメニューは並べられて初めて知るので楽しみにしています。H

毎回、おいしくいただいています。見た目バランスもいいと思います。ヘルシーでおいしいです。一番おいしかったのは唐揚げ。岩田

色彩豊かなお料理でいつもおいしくいただいています。感謝です。No.1は唐揚げ。ペンネーム『おにぎり』



いつもおいしい昼食をありがとうございます。どんぐり工房でいただいた昼食を家でも作っています。職員の指導のもと、いろいろと工夫されているところに感動と感謝です。  
ボランティアM・A



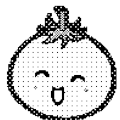
いつも、昼食を提供していただいております。一人暮らしでは魚を中心にとらないので、魚が出てくると特にうれしいです。Nedel



おいしい昼食を毎日ありがとうございます。特別、ん…?と思うほどおいしいメニューもあり、リピーターしたくなるほど(T)自宅で作ることもあります。

好きなメニューのベスト3は

- ①チキンのトマトソース煮
- ②ちゃんちゃん焼き
- ③白身魚のムニエル



いつもおいしいです。野菜がついてくるのがうれしいです。オムライスとかシチューもいいかも、です。鈴木

塩辛くもなく、薄味でもない、ちょうど良い味付けで、温かく、美味しいです。お肉料理が好きです。T・I

メニューが豊富な好きなメニュー

- ・カレーライス
- ・ナポリタン
- ・カレーうどん
- ・ハンバーグ
- ・肉料理が好き

岡田智和

# いつかの葉のこーなー

風強く 我ここにありと 叫ぶよう

(T・H)

政治家の 自己実現に 使う税

(おーくま)

ベッキーが 一晚にして 嫌になり

(おーくま)

早春の 日に曝されて 歩く人 (T)

通勤電車 昔は新聞 今スマホ (K)

大雨に 体洗われ 心もスッキリ (T・H)

この季節 気温の変化 苦労する (R・K)

遠足で 行ってみたいね どんぐりで

(アブドラフーチャー)

お月様 うさぎが何か さわいでる

(ドニ・ランク Jr)

## 地元の人 五九回

(地元の人：A 食堂の店主：B)

B 「俺は必死よ、ぬるいポンプ車の水を頭からかぶって焔の隙間に飛び込んで、俺はもうなにもかも捨てる思いよ、良心まで捨てた、人間であることすら捨てちまった、逃げ延びようとしたとき俺は人殺しをしてしまったように思ったよ、焼かれる建物の柱が倒れて火の粉がいつせいに舞う、目のあたりに棘が刺さる感覚がして痛みがある、目をやられたらおしまいだと思って右手で目を覆ったよ、もう駄目かと思っても逃げようとして、倒れていた人を助けようとはしなかった、せてコップ一杯の水さえやらなかった、それが人間かい？一瞬火の粉の中で立ち止まったけれど親の一声で我に返って走ったよ、防空頭巾もちりちりに焼かれほったが熱い、そんな時に聞こえた音は何百機もの爆撃機の爆音と爆弾の嫌な風を切る音と爆発する音、人の逃げ惑う声、家屋の燃え上がる焔の音、それだけで、そんな音さえだんだんと遠ざかっていくように思えてね、なんか気が変になったのかね、火が俺の服を覆う、おれも焼かれてしまう、そう思ったよ、焔にあぶら

れる、やたら熱い、それだけが俺の現実感覚よ、煙を吸い込んで口を覆っていたけど濡らしたガーゼで口を覆っていたけど気がついたらガーゼもからからに乾いていて、背中あたりでものが倒れていく、俺たちは無言で駆けていたけどもう無理だと思った時に火の中から抜け出していて…俺は生きている、助かったと思っただよ」

(T)



イラスト I氏&Kさん

# どんぐり工房H28年4月予定表

・利用時間は、月曜日～金曜日(休日・祝日を除く)9:30～15:00迄です。

※特記なければ、通常作業あります。

利用時間内、様々なプログラムを用意しています。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
※通常作業 菓子ばん作り 刺繍 解体 編集等					手織り (13:00～14:30)	土曜日開所
3	4	5	6	7	8	9
お休み		※市役所内 販売		クッキング (10:00～13:00)		お休み
10	11	12	13	14	15	16
				音楽 (ハンドベル) (10:00～11:30)  書道 (13:00～14:30)	手織り (13:00～14:30)	土曜日開所
17	18	19	20	21	22	23
お休み		※市役所内 販売				お休み
24	25	26	27	28	29	30
お休み	会報発送 (10:00～12:00)			音楽 (ハンドベル) (10:00～11:30)  書道 (13:00～14:30)	昭和の日	お休み

※調理実習はほぼ毎日あります。