

ぱくぱく だより

2025年
3月号



厳しい寒さも日に日に和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。

食べるということは、子どもの成長の原動力になります。食育の第一歩は「食事を楽しむこと」です。ご家族やお友だちと過ごす食事の時間が楽しいと、食事に対して前向きになり、食の幅が広がることに繋がります。食べる目的は栄養摂取だけでなく、心を豊かにするための大切な時間です。

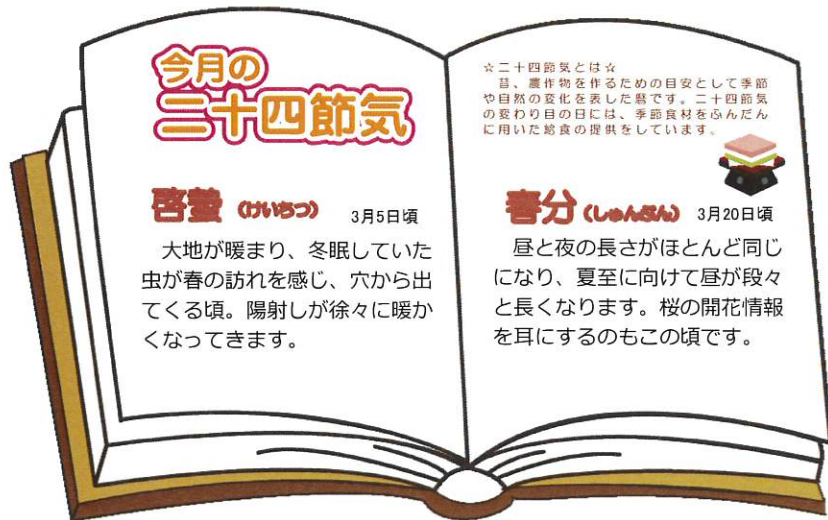
またひとつお兄さん、お姉さんになる子どもたちにとって、給食が楽しい思い出になるよう、給食室一同心を込めて給食作りに励んでまいります。

～給食室より～

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。卒園、進級までもう少しです。

年度の最初の頃と比べ、子ども達の食べる量は増え、苦手な食べ物にも挑戦して食べてくれるようになりました。給食を通して、子ども達の成長を見守り、サポートできたことを嬉しく思います。ありがとうございました。

3月は、卒園される子ども達のリクエスト給食があります。順次提供する予定なので、ぜひ献立表を見ながら、子ども達のリクエストした給食を探してみてください🍷



《毎月19日は食育の日です》

世界のお米を知ろう



お米は日本だけでなく世界中で作られており、その種類は10万以上あるといわれています。それらは、大きく3つに分類されます。それぞれの特徴を紹介します。

ジャポニカ米

(日本・中国東北部・ヨーロッパなど)

- ・短く円形に近い形状
- ・炊くと粘りとツヤが出る
- ・世界での生産量の2割を占める



インディカ米

(中国中南部・タイ・インド・アメリカなど)

- ・細長い形状
- ・パサパサしていてピラフやカレーに合う
- ・世界での生産量の8割以上を占める



ジャバニカ米

(アジア熱帯地域・中国米など)

- ・幅が広く大粒な形状
- ・あっさりして粘りのある味
- ・昔は泡盛の原料などに使われていた



ココアちんすこう

《約4人分》

- | | |
|------------|-----------|
| ・薄力粉 | 80g |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1/3 |
| ・純ココアパウダー | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ3 |
| ・油 | 大さじ2と小さじ1 |



《作り方》

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、純ココアパウダーは合わせてふるっておきます。
- ②砂糖と油をよく混ぜます。
- ③②に①を加えてよくこね、ひとまとめにします。
- ④③の生地を麺棒で1cmの厚さに伸ばし、棒状に切ります。
※型抜きしてもよいです。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで15分焼きます。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

