

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。

さくら組のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

よちよち歩き歩きだった子供達も頼もしいお兄さん、お姉さんに成長しましたね!! ミールケアでは七夕素麺や初午稲荷、ちらし寿司など様々な行事食を提供してきました。昔から伝わる行事食を通して行事に込められた思いに触れたり、季節の食材を味わうことで日本の美しい食文化を感じていただけたと思います。

この給食を基に、ご家庭でも和食の文化を大切にしていけると嬉しいです。これからも子供達の心と体が健やかに育つよう願っています。

給食室より



《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・中南米など)

- ・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



こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

啓蟄(けいちつ)

3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

春分(しゅんぶん)

3月20日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。

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。

