

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

今月は境川幼稚園年長さんのリクエストメニューが登場します！

10日はすみれ組さん、12日はひまわり組さん、13日はさくら組さんが考えてくれた献立です。

今のクラスで食べる給食もあと何回かな？

楽しく、モリモリ食べて、楽しい思い出の一つになってくれると嬉しいです！

春休みも元気に過ごしてくださいね。

今月の 二十四節気

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。

☆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暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。



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。



《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。

