

# ぱくぱく だより

2025年  
3月号

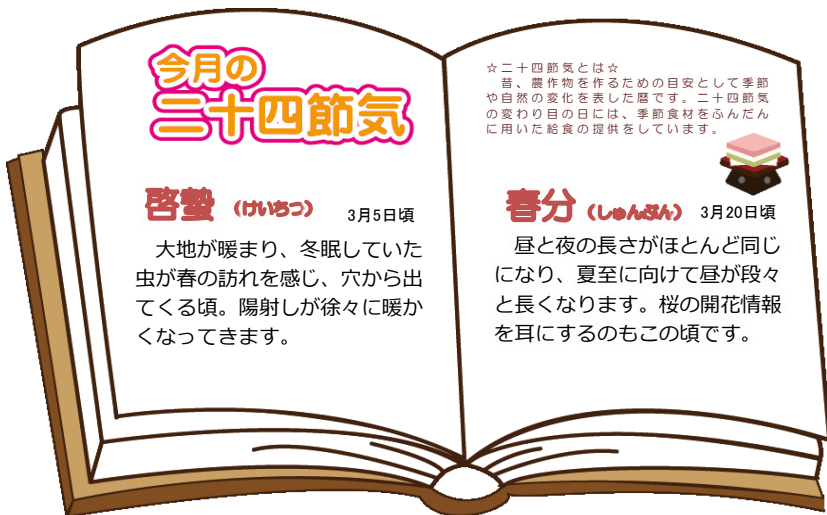


厳しい寒さも日に日に和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。

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》 いよいよ、にじ組さんとも あとわずかな時間になりました。一緒に給食を食べていると、以前は苦手なものがあリ なかなか箸が進まない子がお話に真剣になって食べ終わるまで時間のかかっていた子が あっという間にきれいに食べ終わっていたりとみんなの成長を感じることができました。それをご家庭でのご理解ご協力があったからこそと感謝申し上げます。ありがとうございました。



## 《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。

