

# ぱくぱく だより

2025年  
3月号



《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



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。

#### ☆2月の食育☆

各クラスでクッキングを行いました。回数を重ねるにつれ、お話の聞き方や作業の仕方がとても素敵になってきました。

#### ☆3月の食育☆

たいよう組は保育園最後のクッキングになります。楽しい思い出をいっぱい作りましょう♪

## 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。



## 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。



### 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。

