



# ひなたでごはん 新聞

監修：食生活アドバイザー



## ひなた情報～♪

子ども食堂ひなたでごはんは、月に一回第3金曜日に開催しています。

料金は、**無料**なのでどんどん遊びに来てくださいね♪（※高校生以上は500円）

子ども食堂ひなたでごはんには、

- ・食品衛生管理者
- ・栄養士
- ・食生活アドバイザー

などの資格を持っているスタッフがいて、衛生面から栄養・健康面、食文化やお行儀作法などにも配慮した運営を心がけています。

## ◇カレーパーティー?!

### みんな大好きカレー&ポテトサラダをつくろう♪

4月の特別イベントは、ご寄付いただいた調理用具と食材を使って、カレーとポテトサラダ♪

ご寄付でいただいたポテトをぐりぐりつぶし、包丁怖いけどがんばってハムを千切りにして、まぜまぜ～♪ さ～て、みんなで（心の中で）いただきます～す（^^）

調理器具助成：赤い羽根 愛知県共同募金会様  
食材提供：むすびえ様

開催日時：4月16日(金) 11:30～  
開催場所：子ども食堂ひなたでごはん



※子ども食堂ひなたでごはんでは、検温やアルコール消毒、換気などでコロナ対策を十分に行っております。さらに、三密防止として、15分以内の食事、部屋や時間を分けるなどの対策も実施中です。（教育委員会の施設訪問で安心できる対応と言われております。）

## 知っと子！ 東海地場野菜シリーズ

今月の野菜は

# 玉ねぎ

一年中採れるけど、**新玉ねぎの旬は、3月～5月だよ！**もう食べたかな？

～教えて漢字箱～  
たまねぎ

## 玉葱

これはちょっと難しいかな～？

### おいしい玉ねぎの見分け方！

丸いもの  
(球形に近いもの)

首が締ってる

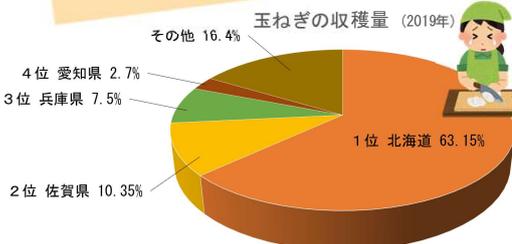
皮が乾燥していてつやがあって明るい茶色

芽や根がない



～今月のランキング～  
わたしたちの**愛知県**の玉ねぎ生産量は

**全国第4位！**



## 玉ねぎの栄養ってなに？

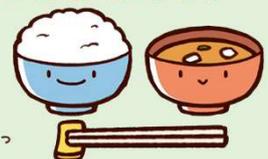
●辛さの「**硫化アリル**」がすごい！

辛さと匂い、涙の元だね。

- ・消化促進
  - ・血液サラサラで血栓を予防
  - ・コレステロールを正常に戻す
  - ・高血圧や糖尿病予防
- 辛いけど健康にいいんだね～

【知ってた？ マナー♪】

お茶碗の置き方は？



左に、ごはん！  
右に、お味噌汁！だよ～