



2021年5月号

発行：No.4

ひなたでごはん 新聞



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円です）

新型コロナウイルス感染症対策の**強化実施中**です！



子ども食堂ニュース！

春キャベツた～っぷり！ お好み焼きをつくろう

・食べよう♪

5月の子ども食堂ひなたでごはんは、ご寄付いただいたたくさんのキャベツを使って、ホクホク！お好み焼き♪
さてさて、キャベツの千切りうまくできるかな？
お～いみんな～、包丁上手に使えてる～？！

調理器具助成：赤い羽根 愛知県共同募金会様
キャベツご寄附：名古屋市千種区の深谷様

開催日時：5月21日(金) 11:30～
開催場所：子ども食堂ひなたでごはん



知っと子！ 東海地場魚貝シリーズ

今月の食材は

シラス

漢字では「白子」

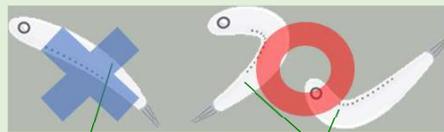


旬は、
5月だよ～！
どうやって食べるのが好き？



※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。

おいしい釜揚げシラスの見分け方！



まっすぐのまま

「し」や「へ」の形に曲がってる

新鮮なシラスは、茹でるとし・ら・すの

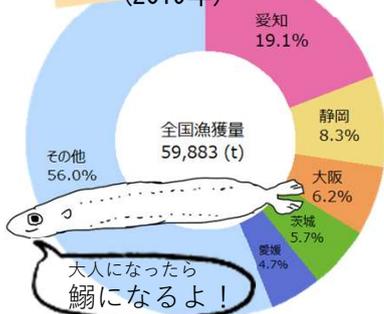
『し』の字の形のように曲がるんだね～



～今月のランキング～
わたしたちの**愛知県**のシラスの**漁獲量**は

全国第1位！

(2019年)



大人になったら
鰯になるよ！

シラスの栄養ってなに？

●カルシウムがいっぱい！

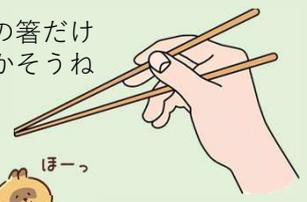
シラスには、骨や歯の材料のカルシウムが豊富に含まれてるよ。
さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含んでいて、育ち盛りみんなの成長も助けてくれるんだって。



【知ってた？ マナー♪】

正しいお箸の持ち方は？

上の箸だけ動かそうね



ほーっ