



2021年6月号

発行：No.5

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。
子どもの利用料は**無料**です♪
(※高校生以上は500円です)

新型コロナウイルス対策の**強化実施中**です！



知っと子！ 東海地場魚貝シリーズ

今月の食材は

アサリ

漢字では「浅利」



旬は、
3月～5月(愛知県)
どうやって食べるのが好き？

酒蒸し

子ども食堂ニュース！

スライスじゃがいもの

あっ熱っ！ポテトグラタン♪

梅雨の季節ですね。6月の子ども食堂ひなたでごはんは、
ご寄付のじゃがいもの利用！

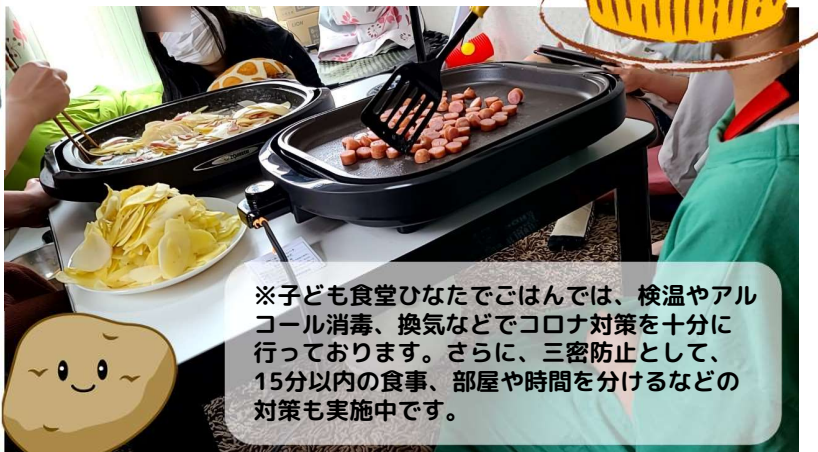
- ・うす～くスライスして、ホットプレートに敷き、チーズを敷き詰めて、ポテトグラタン♪
- ・油で揚げ、手作りポテトチップス♪

ごはんは、玉子を薄く焼いて、オムライス！



調理器具助成：赤い羽根 愛知県共同募金会様
じゃがいもご寄附：フードバンク愛知様

開催日時：6月18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。

おいしいアサリの見分け方！

- ポイント1 はっきりした模様！
- ポイント2 殻が平っぽい！



はしのもちかた

おやゆび、ひとさしゆび、なかゆびで上のはしをもつ



おやゆびのねもとで下のはしをはさみ、くすりゆび、こゆびでささえる



上のはしだけをうこかす



ほーっ

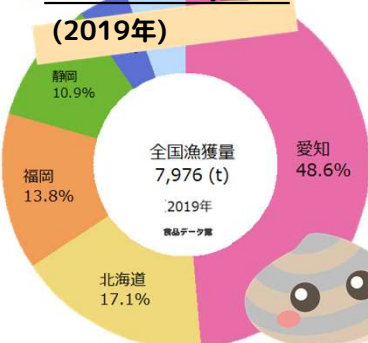
アサリの栄養ってなに？

●カルシウムや鉄などがいっぱい！

アサリには、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、造血作用のある鉄分やビタミンB12も豊富♪

子どもだって疲れるよね～、そんな時は、アサリを食べてタウリン補給で元気いっぱい！

～今月のランキング～
わたしたちの愛知県の
アサリの漁獲量は
全国第1位！



【なるほどの館】

アサリの目のようなところは、呼吸や食事をする部分。入水管と出水管と呼ばれてるよ！

