



# ひなたでごはん 新聞



HP

## 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いね♪（※高校生以上は500円）

フードパントリーひなたぼっこでは、日ごろ食が十分でない子どもの家庭へ食材の配布も行っています。

これからももっともっと♪たくさんの地域の子どものみなさんに食材をご提供していきます♪

## ◇ひなまつりイベント！ 手作りちらし寿司をつくろう♪

今月の特別イベントは、ひなまつりイベント！「手作りちらし寿司を作ろう♪」です。



みんなで焼いた薄焼き卵、みんなで細く切ったきゅうりと、サーモン、いくらを大好きなものを好きなだけ乗せて、皆で、いただきま～す（^^）

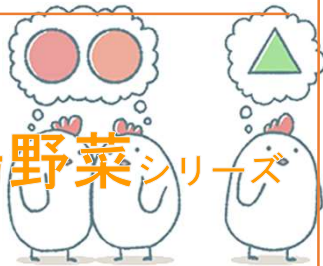
食材提供：むすびえ様



開催日時：3月19日(金) 11:30～  
開催場所：子ども食堂ひなたでごはん



## 知っと子！ 東海地場野菜シリーズ



今回は **いちご**！！

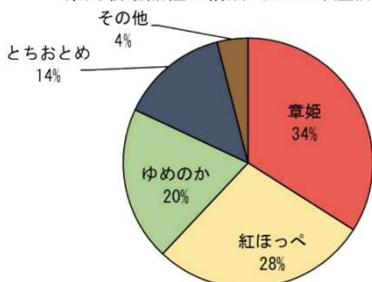
漢字：莓



旬は、12月～5月だよ！

わたしたちの  
愛知県の **いちご** 生産量は全国6位！

県内栽培品種の構成（2019年産計画）



（出典：JAあいち経済速報  
令和元年度秋冬作主要品目別出荷計画）



## いちごの栄養ってなに？

- **ビタミンCが豊富！**  
免疫力を高めて、風邪の予防や疲労の回復にいいよ。
- **アントシアニンが豊富！**  
視力や目の疲れを直してくれるよ！

- **ガムや歯磨き粉にも入っているキシリトールも豊富！**  
虫歯予防に効果があるね。すっきりした甘さのもとだよ。
- **葉酸が豊富！**  
貧血予防や記憶力低下防止にいいよ！

## おいしいいちごの見分け方！

