



2021年2月

ひなたでごはん 新聞

発行：創刊号



はじめまして♪



子ども食堂ひなたでごはんは、2018年4月にフリースクールたんぽぽと同時に設立しました。

名古屋市港区の古い一軒家の庭でのバーベキュー大会が当子ども食堂の初回です。

徐々に、参加者様の数、食材を提供いただける企業様や個人様などが増えていき、今では、名古屋市の地域内で食材配給のネットワークにも参加しています。

子ども食堂としての食事の提供のみではなく、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♪たくさん子ども達に食材を提供していきます♪

♡バレンタインイベント！ 手作りチョコをつくろう♪

もうすぐ2月14日のバレンタインデー！大切な人へ感謝の気持ちをこめて、手作りチョコをあげよう！

チョコを溶かして、ポケモンやハート型などの型に入れて、冷蔵庫で30分冷やせばできちゃうよ～、みんなで一緒に作ろう♪



開催日時：2月12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



わたしたちの
愛知県は、**キャベツ生産王国**！

愛知県で、明治中期に**全国で初めてキャベツ**の生産が始まった！

さらに！**キャベツ**の算出額は**全国1位**！
(全国シェアの約20%)

キャベツには冬(寒玉)、春、夏秋の3種類があるよ♪

おいしい**寒玉キャベツ**の見分け方！

葉っぱにつやがあり緑が濃くて、芯が白っぽく、重いものが美味しいよ♪

キャベツの栄養はなに？

●ビタミンC、Kが豊富！

風邪の予防や疲労の回復、骨の形成を助けてくれるよ。

●食物繊維も豊富だよ

食物繊維が豊富でとりやすい野菜の玉様！便通をよくしてくれるよ。



●ビタミンU (キャベジンとも呼ばれてるね)

トンカツなどの脂っこいものと一緒に食べると胃腸の働きを助けてくれるよ。

●ジアスターゼ

ジアスターゼはでんぶん分解酵素で、消化を助けてくれるよ。

