

こども宅食えびの /

田の神さあ の 贈りもの

TANOKANSA
NO
OKURIMONO



ごはんの豆知識

令和4年2月24日

質問)なぜ、ごはんを噛むと、甘く感じるの？



答え)ごはんを食べると、ごはんのでんぷんが唾液に含まれて、麦芽糖と呼ばれる甘い糖に分解されるからです。ご飯をよく噛むと、脳の働きを活発にするほか、歯の病気を防ぎ、胃腸の働きを良くします。ご飯はよく噛んで食べましょう。

1枚焼き海苔の折りたたみおにぎり



- ① 焼き海苔の一片に切り込みを入れる。
- ② 切り込みした方を自分の胸に向け、左下にご飯。その他の3片にはお好みの具材をのせる。
- ③ 左下から左上へ折り返す。
- ④ ③と同様に左上→右上へ。
- ⑤ ④と同様に右上→右下へ、サランラップでしっかり巻いて、できあがり。

お好みの具材は、何でもOK!

「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」

あっという間に3月を迎えます。この時期になると「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉を耳にします。
1～3月は、年度末に向けて1年間のまとめ等を行うために、月日が足早に過ぎてしまうことを意味しています。
3学期は、進級・進学に向けて、1年間のまとめをする時期です。
子どもたちが新年度にスムーズにスタートできるよう、1日1日を大切に過ごしてください。

次回は
3月24日(木)です。
お楽しみに! ♪



お問合せ：
えびの市社会福祉協議会
えびの市大字下6-7
tel. 0984-35-2800
mail: https://takushoku-eino.com
お問合せ、ご意見・ご感想等、お気軽にtel, mail,
ご登録のラインにてお知らせください。

