

# 育児ふれあいサロン いり☆キッズだより



## 第161回『親子クッキング』



- ♪ 講師 富宿 みずえ管理栄養士
- ♪ 日時: 2019年7月27日(土) 13:30~16:00
- ♪ 場所: りぼんかん おりょうりのおへや
- ♪ 参加者: 8組 子ども11名(4歳:4名 5歳:1名 6歳:2名 7歳:2名 8歳:2名)

### 内容

#### 朝ごはんを食べよう。

朝食を食べることによって体温は上昇し、身体や脳の活動の準備が整います。

朝食を抜くと次のような問題が生じます。

1. 活動力が低下する
2. 排便のリズムがつかない
3. 脳の働きや集中力が低下する

今回の親子クッキングは、ご飯を使った料理・パンを使った料理・汁物で、朝ごはんをテーマとして、作りました。

#### おやき

#### 材料(2人分)

- ・ごはん 160g ・大葉4枚 ・ひきわり納豆 30g ・ピザ用チーズ 20g ・ベーコン 15g
- ・ちりめんじゃこ 20g ・薄口しょうゆ 大さじ1/2 ・片栗粉 大さじ1 ・サラダ油 適量

#### 作り方

1. ベーコンと大葉は千切りにしておく。
2. 納豆は付属のタレとあわせておく。
3. ボウルにサラダ油以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
4. 3を4等分にしてラップに包み、ギュッと平たい丸型にする。
5. フライパンにサラダ油を熱して、4を焼く。焦げ目がついた方がおいしいです。

他にも、すいとんや、パンキッシュも作りました。初めてすいとんを食べた子供さんや、おやきの形をハート型にする子供などアレンジしながら、楽しくクッキングしていました。



#### 参加者のお声

- 子供とゆっくりとクッキングできた。
- 普段作らない料理で良かった。
- 準備がしっかりしていて作りやすかったです。
- すいとん初めて食べさせた。家でも作りたいと思った



参加費**無料**・要**予約**です。  
ご予約やお問い合わせは、  
チックタック童夢館  
<099-255-3737>ま  
でお気軽にお電話下さい。



#### 9月のご案内 「親子ヨガ」

講師: 園田 まりこ 先生

日時: 2019年9月21日(土)

時間: 14:30~16:00(受付 13:30~)

場所: 池田病院 第2別館

持ってくるもの: バスタオルまたはヨガマット・飲み物

参加費**無料**・要**予約**