

～第1回～ こころクッキング

第1回目のメニューは「カルシウムたっぷりふりかけ」です。

夕方から、栄養士と参加希望の親子でクッキング開始！
まず初めに、栄養士が作りながら説明していきます。
調理する栄養士の姿を見る子ども達の目は真剣です！



作り方を教わったあと、いよいよ親子でクッキングです。
順番に具や調味料を入れていき、炒めていきます。
「次はこれかな?」「いい匂いだね!」「早く食べたな」
など、たくさん親子の会話が聞こえました。



とてもおいしくできました。
親子で作るふりかけは格別！
みなさんもぜひ親子で
作ってみてください！

できあがったふりかけを
ご飯にかけて、みんなで
食べました！

