

第7回こころクッキング しました

今年度はじめてのこころクッキングは家庭にある食材で簡単にできる3種類のおにぎり作りをしました。ご飯に食材を混ぜて、ラップで好きな形ににぎるというとても簡単なクッキングでしたが、親子で協力しながら3種類のおにぎり作ることが出来ました。初めて参加した花組のこどもたちは心待ちにしていたようで、クッキングする前から「エプロンつける?」「まだかな…」と楽しみにしていました。

クッキングになると真剣なまなざしでおにぎりを作り上げ、上手に出来たおにぎりを笑顔で「できたよー」と見せてくれました。

今回の3種類の食材とは・・・?

こころブログに食材をのせていますので、ぜひ参考にして頂きご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。カルシウムが沢山含まれているおにぎりですよ!!



☆アンケートより☆

- ・わくわくしている子どもの顔が見ることができて良かった
- ・おにぎりの具も市販のものとは違い塩分が控えめになっていて参考になりました
- ・毎回栄養のバランスが良く、また美味しいので親子で楽しむ事が出来ました
- ・おうちでつくります。(こどもたちより)