



～たなばたクッキング～



館矢間まちづくりセンターを会場に食育講座が行われました。子どもの離乳食や野菜嫌いの子にはどう調理したらよいだろうか等、子育て中の食育の悩みについて栄養士さんに相談しながら楽しくクッキングしました。



メインの調理をしながら、具材を取り分けて離乳食作りをしているところです。



ニンジンやズッキーニを型抜きしました。星型の野菜、喜んでくれるかな～と子ども達の喜ぶ姿が浮かんできます。



出来上がった具材は全て千切りにし、天の川をイメージして盛り付けしました。



《天の川三色丼の具材》
そぼろ（鶏ひき肉・人参・タマネギ）
錦糸卵・スナップエンドウ・ミニトマト
星型人参



《お星さまスープ》
オクラ・ズッキーニ・ベーコン・温麺



《七タゼリー》
すいか・ゴールドキウイ



完成です！☆彡



ぱくぱく・もりもり食べてくれました！いっぱい食べてくれて、ありがとう！保護者の皆さんも子ども達の食べっぷりに嬉しそうな表情でした。完食してくれたお子さんもいて、調理・調味料の使い方や見た目の鮮やかさの大切さを改めて実感する良い機会になりました。



会食しながら、栄養士さんから本日のクッキングの振り返りと子どもの栄養についてお話を頂きました。

～ご参加頂き、ありがとうございました～

