

家族もぐもぐクッキング

4月のご案内

春風が心地よい季節となりました。今年度も“もぐもぐクッキング講座”では、親子家族のみなさんと一緒に四季を感じながら、作る楽しさや驚き、おいしさをたくさん体験していければと思います。

★今月のメニュー

きなこおはぎ

(内容は都合により変更することもあります)



みんなで
ごはんを丸め、
きなこをふりまぜて
作しましょう♪

★日程 4月23日(火) 午前10:00~11:30

★場所 くっきんぐランド **始まる15分前に来てください。**

★「おはぎ」の材料とアレルギー表示(27品目中)

うるち米	もち米	きなこ 	三温糖
------	-----	---	-----

※その他、使用する材料に関してご不明な点がございましたらゆめっこへお問い合わせください。

★持ち物 エプロン、三角巾、マスク(大人も子どもも必要です)
※指輪や時計、ネイルを取って、爪を短く切ってご参加ください。

★参加費 大人、子どもとも 1人 200円

★対象 2~就学前の子どもとその家族

★定員 6組

★申し込み 3月22日(金)



~ 左記 QR コード もしくは
大津市ホームページ『ゆめっこ通信』から
お申し込みください。~

○一日の始まりに朝食をとみましょう○

<朝食をとることのでいいこといっぱい>

脳の
スイッチ ON

胃腸の
スイッチ ON

活動の
スイッチ ON

太りにく
くなる

睡眠の質を
良くする

<朝食の準備をスピードアップするには?>

① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも少しだけ考えて材料を準備します。あらかじめ材料を切ったり茹でたりして、翌朝の手間を省きましょう。

② 調理しなくて良いものを用意

そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物を一品加えることで時間の短縮に。

③ パターンを決めて悩まない

毎朝、お決まりのパターンを決めておけば忙しくても安心です。前日の残りも上手に活用しながら、余裕のあるときに一品ずつ新しいメニューに変えてみましょう。