

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

キャベツとツナのお好み焼き



(内容は都合により変更することもあります)

--- イメージ図 ---

旬のキャベツをちぎって混ぜてお好み焼きを作り、家族で味わってみませんか。

★日程 4月21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。](#)

★「キャベツとツナのお好み焼き」の材料とアレルギー表示(27品目中)

キャベツ	薄力粉	小麦使用	ツナ(水煮缶詰)	サラダ油	塩
------	-----	------	----------	------	---

※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。

★対象 2歳~就学前の子どもとその家族

★定員 6組

★持ち物 エプロン、三角巾、マスク(大人も子どもも必要です)
飲み物(お茶または水)

※長髪は束ね、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 一人 200円
※おつりのないようにお持ちください。

★申し込み 3月24日(火) 10:00~

※安全衛生対策のため、参加者以外の入室はできません。

キャベツは加熱すると甘みが増しておいしいよ。



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
お申込みください。

一日の始まりに朝食をとりましょう

<朝食をとることのでいいことがいっぱい！>

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おくで時間短縮になります。

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手軽に朝食がとれます。

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ましょう。

