



家族もぐもぐクッキング 10月のご案内

★今月のメニュー★

ふりかけおにぎりと 野菜のみそ汁



(内容は都合により変更することもあります)

--- イメージ図 ---

自分で作った『ふりかけ』で『おにぎり』を作り、だしをとったみそ汁と一緒に、家族で味わってみませんか。



炊いたお米はたくさん
かむと甘くなるよ！
何回かむと甘くなるかな？
試してみてね！

★日程 10月16日(金) 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。

★「ふりかけおにぎりと野菜のみそ汁」の材料とアレルギー表示(27品目中)

精白米	ちりめん じゃこ			干しえび		乾燥わかめ
白ごま		さつまいも		白菜		大根
油揚げ		みそ				

※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、マスク、三角巾(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 一人 200 円

★対象 2歳~就学前の子どもとその保護者

★定員 6 組

★申し込み 9月25日(金)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。



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。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、梨、まつたけなどおいしい食べ物がたくさん出回る時期です。

さんまは秋になると脂が乗り、その脂には血液をサラサラにする成分、“DHAとEPA”が多く含まれています。また、きのこの仲間はビタミンDが多く含まれ、骨を強くすることを助けます。

旬の食べ物は栄養価が高く、おいしく味わうことで食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

