

冬休みわくわく親子クッキング

平成31年1月11日、保健センターにて4～6歳の親子を対象とした“冬休みわくわく親子クッキング”が行われました。この教室は、親子で料理をする楽しさを実感することで食への興味を高めたり、日頃の実践に繋げることを目的に実施しています。



はじめに、食べ物の3つのはたらきや、食べたものはどうなる？健康なうちを出すにはどうしたらいい？など、好き嫌いをしないで食べることの大切さについてのお話を皆で聞きました。長い長い腸の模型に、子どもも大人も興味津々の様子でした。



調理実習開始です。マシュマロをちぎったり牛乳を計って、混ぜたり、卵を割ってかき混ぜたり、みんな一生懸命です。



おいしそうに出来上がりました。盛り付けもきれいです。
試食のときは、普段は苦手なものを頑張って食べる姿もみられました。

(メニュー)

- キャロットライス
- サラダチキンで簡単ピカタ
- ブロッコリーのおかか和え
- マシュマロヨーグルトムース

☆参加者の感想☆

- 1人でゆっくり子どもと料理する機会がないので、いい思い出になりました。子どももできる作業がたくさんあって良かったです。
- 子どもが参加できる工程を考えて下さって助かりました。子どもが楽しんでいました。
- 少しでも子どもが食事することへの興味が高まったら良いなと思います。
- 一度失敗してしまうと次やりたくなくなってしまうので、うまく何度かやらせてみて自信がつけばいいなと思いました。
- 楽しく簡単に出来ました。家でもやってみたいと思います。今日はありがとうございました。
- 楽しかったです。ありがとうございました。
- おいしかったです。ありがとうございました。