

わくわくひろば



～栄養士講座「もぐもぐクッキング」～



栄養士
鹿野 桃花



健康な食生活を送るための食材

まごわやさしい



4月30日（金）に栄養士講座『もぐもぐクッキング』を開催しました。今回は2名の方に参加をして頂きました。始めに栄養士に離乳食に関するお話をしてもらったり、『まごは（わ）やさしい』という言葉を使って、取り入れたい健康食材を教えてくださいました。参加者の方が『まごはやさしい』を学んだことがあったり、家庭で食事に気を付けていることやこだわりなどを話して下さり、とっても盛り上がりました！その後は『ごはんデパリパリせんべい』作りに挑戦しました！！ふりかけごはんをつぶし、食べやすい大きさや形にして、オーブンで焼いて完成🔍とっても簡単にできて、おいしくいただきました😊

その他、離乳食の形態の紹介や試食など内容盛りだくさんで行ないました☺
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

だいすきなママと一緒に❤️

あーん パクパクパク🔍

☆おせんべい作り☆



できあがり！！

