

第6回 親子食育実践教室



本会常務理事 あいさつ

平成28年7月28日（木）・29日（金）
2日間で42家庭、115人の親子が調理実習に参加されました。



朝ごはんを食べると3つのスイッチが
はいるお話をさせていただきました。



今年は「チャレンジ!!簡単・パワーアップ朝ごはん作り」をテーマに、いそがしい朝に簡単にできるごはん作りに挑戦しました。

簡単に作れて、食欲のない時も食べやすく栄養満点、しかもスープ以外はワンプレートにのせるため後片付けも簡単と、3拍子そろった朝ごはんです。

「簡単に作れておいしかった」とみなさん大好評でした。



目玉焼きに見えますが、実は黄桃缶と牛乳寒でつくったデザートです。

