



ファミリー・サポート・センター

料理交流会

『季節のお野菜たっぷりの栄養まんてんランチ』

令和2年2月5日（水）

栄養士 栗林 喜代子さん

栗林さんは、公立保育所栄養士を経て食育・介護食アドバイザーの資格を持ち現在はパン教室を開催され、パンマスターとしてもご活躍されています。料理を作る楽しさを広めて、食を通して親子のつながり、人とのつながりをとても大切にされています。



人参ライススープのデモンストレーションを会員皆さん熱心に見学されました。

- ☆さといもごはん
 - ☆ふわふわナゲット
 - ☆ブロッコリーサラダ
 - ☆人参ライススープ
 - ☆ブラマンジェ
- (フルーツソースがけ)

『講師の一言アドバイス』

- かんとんは、水から入れます。
- 最近の人参は改良されていて、においが少なく人参嫌いな子どもが減り食べやすくなりました。



ふわふわナゲットは、豆腐を入れているので、弱め中火で揚げるのがコツです。

さといもご飯はふっくら具沢山で、小さなお子さんも食べられます。



試食交流会

講師を囲んで、子どもたちも一緒にお料理を食べながら会員一人一人自己紹介をし、会員相互の交流を深めました。



【感想】

- ・大人も子どもも食べやすいメニューでした。
- ・懐かしく会いたかった人に出会えて嬉しかったです。
- ・まかせて会員から活動の話が聞けて具体的に知ることができました。
- ・普段お話しする機会のない方々とお話しできてありがたかったです。

当日は、会員14名と子ども6名、講師、ガレリア託児スタッフ2名、ファミサポスタッフ2名の総勢25名で有意義な時間を過ごしました。お腹いっぱい、笑顔いっぱいの素敵な記念写真となりました。ありがとうございました。

