

小学生の元気っ子クラブ



MENU

- ◇ ウィンナーロールパン
- ◇ ブルーベリーパイ
- ◇ 春のトマト野菜スープ

3月26日(火)、保健福祉センター どんぐりで、「小学生の元気っ子クラブ」を開催しました！

今回は、手作りパンに挑戦しました。みんなで分担をして、楽しくパン作りができました。それぞれ、オリジナルのパンになりました！

～栄養のお話～

今回は、「はやね・はやおき・朝ごはん」をテーマにお話をしました。



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために欠かせません。食べ物から摂った栄養は血液に取り込まれ、全身を巡り脳や体を目覚めさせるスイッチになります。

朝ごはんを食べて毎日を元気にスタートしましょう！

～調理の様子～

手作りパンは時間がかかりますが、みんなで協力できたので、全てのメニューを2時間で作ることができました(・̀)

パンの発酵時間にブルーベリーパイのジャムを作ったり、焼き時間にスープを作ったりと、空き時間を有効に使うと調理時間をより短縮することができます！



ウィンナーロールパン



ブルーベリーパイ



参加してくれたみんなの感想

- これからも毎日朝ごはんを食べたいと思った！
- 初めてパンを作ったけど、楽しかった！
- おいしかった！

またの参加をお待ちしています♪

