

第3回ファミサポ講習会

日 時 令和4年 7月 21日(木) 9時30分～11時30分
場 所 保健センター 調理室・和室
講 師 保健センター 松田志穂栄養士
テーマ お砂糖の話と野菜を使ったおやつ作り

講習会の内容

- ・ お砂糖のいいところと困ったところについて
- ・ 身近なおやつにどのくらいのお砂糖が含まれるかクイズ
- ・ 野菜を使ったおやつ作りとして、かぼちゃを使って「もちもちチーズのかぼちゃ餅」を親子で作る。

参加者の感想

- ・ 子どもさんといっしょにできるまで作って、楽しかったです。食べるのが楽しみです。
- ・ ふだんなかなか一緒にクッキングできないので、今回一緒にできて楽しかった。砂糖の話も分かりやすく勉強になりました。
- ・ 思った以上に、普段食べているお菓子の中には、砂糖が使われていることに驚きました。芋やかぼちゃなど自然な甘さを子ども達に味わってもらえるよう工夫していきたいです。
- ・ みんなで仲良くできて良かったです。
- ・ 子どもさんたちと夏休み1日目を、おやつ作りをして楽しかったです。おやつ作りに一生懸命取り組む様子が、ほほえましくて癒されました。
- ・ お団子にするのが楽しかったです。子どもと一緒に参加できてよかったです。

様子

