

件名 **子ども料理教室**

令和4年7月27日(水)
主管：健康増進部

はじめに、岩国保健センターから保健師さんをお迎えし、食育のお話です。朝食は体の**“目覚まし時計”**！ 朝ごはんは一日のスタートです。しっかり食べましょう。お話の後は、三つのメニューを食推(食生活改善推進員「ヘルスマイト」)さんに教わりながら楽しく作りました。

<今日のメニュー>

- 1) アスパラガスの豚肉巻き
アスパラと豚もも薄切り肉を使った〇〇〇
- 2) 炊飯器でつくる簡単ピラフ
玉ねぎ、にんじん、ベーコンを使った〇〇〇
- 3) スイートパンプキン
かぼちゃを使った〇〇〇



食推さんから教わりながら料理を作りました。