






おやつ作り体験4月14日,24日,27日

ふわっふわ♡
いちごの淡雪寒



材料 (4人分)
寒天・・・2/3本 水200g
砂糖・・・80g
卵・・・2個 苺200g

作り方
①鍋に寒天と水を入れて沸騰させます。
②その間に卵白を泡立ててメレンゲを作ります。
③②に①を少しづつ入れて混ぜ合わせ、型に流し冷蔵庫で冷やし固めます。



お知らせ

今年度から、月に1回全国のご当地銘菓をおやつの時間にお出しします。
4月のご当地銘菓は埼玉県川越市にある「くらづくり本舗」さんの、春の季節限定商品「桜どら焼き」です。春らしくピンク色に仕上げた生地で、桜の葉が練り込まれている桜餡クリームがサンドされています。

全国ご当地銘菓





5月の行事予定

- 03日 手作りおやつ体験
- 05日 こどもの日
- 11日 お誕生日会
- 13日 ご当地のおやつ（仙台 萩の月）
- 15日 手作りおやつ体験
- 19日 お楽しみおやつ（柏餅風練り切り）
- 21日 手作りおやつ体験
- 26日 手作りおやつ体験



朝食をしっかりと食べて一日元気よく！！

朝、起きられないから、忙しいからと朝食を抜いていませんか？
朝食を抜くと、一日の活動に必要な栄養素を取りにくくなったり、お腹がすいたと間食をしてしまったり、肥満の原因になることもあります。

朝食を取るメリット

- ・体温の上昇
- ・脳のエネルギー補給
- ・心身の動きが活発に

朝食を抜くデメリット

- ・集中力や記憶力が鈍る
- ・仕事などの効率があがらない



好ましい朝食は？

- ・主食+主菜+副菜をそろえてバランス良く食べましょう。

