

わくわく食堂

通信

令和8年度 第3回 (令和8年9月12日実施)

No. 12

9月12日(土)、今年度3回目の「わくわく食堂」を実施しました。今回は、防災について学び、参加者とスタッフが一緒に、実際に防災食を作って食べる実習を行いました。はじめに「味の素ファンデーション」の三浦先生が**どんなときも♪レシピクッキングブック**を使って、クイズを交えながら防災食のお話をしてくださいました。その後、先生と先生のお子さんも加わり5班に分かれ、4品(**ヨーグルトアイス**、**きゅうりのツナみそ和え**、**具だくさん千々ミ**、**湯煎したパックご飯を使ったおにぎり**)をつくりました。食材を切るのにはキッチンバサミ、おにぎりや食材を混ぜたりするにはポリ袋を使用しました。どの班も真剣です。集中して実習したので少し疲れましたが、**わくわくした活動**ができました。



参加者内訳

こども	7名
おとな	3名
スタッフ	11名
三浦先生&お子さん	
計	23名



次回の わくわく食堂 は
10月10日(土)
「ハロウィンを楽しもう」
「栗ごはん」です。

参加申込は 代表 鈴木まで
(TEL 090 5400 7667)

★10/2 までに連絡してね★

今回のメニューはほとんど **どんなときも♪レシピクッキングブック**に載っているものですが(多少食材変更あり)子どもたちに大好評だった**ヨーグルトアイス**のレシピは載っておらず黒板に掲示していました。参加された親御さんはレシピを写メして帰られました。

♡♡♡ おうちでもつくったかな? ♡♡♡

今回のメニュー

おにぎり(じゃこと塩昆布と冷凍枝豆)(チーズおかか)
きゅうりのツナみそコーン和え
具だくさん千々ミ(エノキ、ニラ、ちくわ、サクラエビ)
コーンクリームスープ
クッキーとバナナのヨーグルトアイス
麦茶

こども食堂「わくわく食堂」は、埼玉県社会福祉協議会のこども食堂・未来応援基金助成金等を活用し、運営しています。また、日頃より地域の皆様のご理解・ご協力に深く感謝申し上げます。