

# 第5回 はなまるフレンズ



## 子どもの食育教室♪

### 秋の野菜でおやつ作り



日時 令和6年10月25日(金) 10:00~11:15

会場 山口公民館 (和室・調理室)

第5回目のはなまるフレンズでは、宮古市こども家庭センター管理栄養士の箱石美咲さんを講師にお招きし、乳幼児期に必要な栄養素についてのお話や、秋の野菜を使ったおやつレシピについて教えていただきました。

親子9組 19名が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中、親子やママ友さん同士で力を合わせて『さつまいも大福』の調理も楽しみました。



さつまいもをつぶすお手伝い！  
ママと一緒に料理たのしいね♪



大福の皮でサツマイモを包みます！  
だんだん形になってきました◎✧



講師の箱石さんが作ってくださった  
キャロットケーキと一緒に試食タイム☆



コロんと可愛らしい  
さつまいも大福の完成です♡



参加者からは、  
「他のお母さん方とお話をしながら楽しく調理できてよかったです。」  
「実際に作って食べることができて良かった。とってもおいしかったです！」などの感想を  
いただきました✧

箱石さん、参加者の皆さま、ありがとうございました！

