

本部・斐川支部合同交流会開催報告

簡単!! 【薬膳】ってなあに??

おむすび薬膳をつくろう!!

日時：令和7年2月15日(土) 10:30~12:30

場所：さんぴーの出雲(中野美保南 2-15)

講師：岡 志保さん(本部サブリーダー・縁結び薬膳主宰)

おむすび
ぎゅぎゅつ

食べるもの1つ1つに効能があります。
それを意識して食べることが大切です!
また、今回作る「おむすびとみそ汁」は、
災害時にも活かれます

子どもだけでも作ることが出来るので
自立につながりますよ

ごはん、このくらいでいい??

みて～
おむすび出来た!!

うん

おむすびやお味噌汁の具材がたくさん並んでいて、
その一品一品に効能書が付けてありました。
「どれを入れようか～」迷ってしまいました

みんなで食べると美味しいね♪

こんなにおっきいの
食べたんだよ

参加者の声

- 📍 楽しく美味しい交流会でした。
具の種類がたくさんあり、選ぶのも楽しく、一緒に作るのも楽しく良かったです。
子どももとても喜んで、いつも以上に食べていました。
- 📍 食事は楽しい環境で! ぐさっとささりました。いつも子どもに、「これはいや」「おいしくない」と言われるのがいやで、食事をする時、楽しい雰囲気を作れていなかったと反省しました。
- 📍 子どもが素手でおにぎりを作ることはなかったので、良い体験になりました。
- 📍 簡単においしくおにぎりとお味噌汁が作れて感動でした。薬膳のことが少しわかって、勉強になりました。

何を食べるかも大切ですが、
楽しく食べる環境もとても大切です!



平田支部交流会開催報告

手作りパンを楽しもう

身近な素材で手作りパンに挑戦



日時：令和7年3月23日（日）9:30～12:00

場所：平田ふれんどりーハウス（調理実習室）

講師：山根 美佳さん（平田支部サブリーダー・

ホームメイドクッキング認定パン教室指定校講師）



ポイント

パンは、【温度】と【湿度】に左右されるので、季節によって仕込み水の量を調整するといいですよ。



生地をやさしく扱うことなど
丁寧に作り上げる過程も
大切ですよ

生地をこねる時は、1分間で
60回以上台の上でたたくと、
滑らかな生地になりますよ!!



~cafeTIME~



みんなで
おいしくいただきました



参加者の声

- ◎ 人生初のパン作りでした。パン作りには工程があり、こね方、発酵の仕方、焼き色の見極め方を教えて頂き、素敵なおいしいパンが出来ました。また、参加された方々と楽しく取り組みました。
- ◎ 初めてパン作りに参加させて頂きました。生地の柔らかさにとても癒されました。
- ◎ 先生の細やかな配慮があり、手順、ポイントを丁寧に教えてくださったので、次は一人で思い出しながら作っていきたいです。パンの生地の扱い方は、優しく丁寧に接するなど、子どもに対しての思いと共通すると思いました。
- ◎ おしゃべりしながら初めてのパン作りに挑戦してみて、家でも、子どもと一緒にこんな楽しい時間を過ごしてみたいと思いました。
素敵な時間をありがとうございました。



Vol.36

