

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!!

おむすび
ぎゅつきゅつ

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♪

みて～
おむすび出来た!!

ごはん、このくらいでいい??

うんつ ☆☆

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



食べるものの一つ一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、

災害時にも活かせます



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

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！

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つたと反省しました。

△ 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。



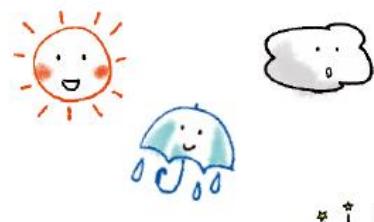
Vol.36



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）



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!!



~cafe TIME~



みんなで
おいしくいただきました



参加者の声

- ① 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めました。
- ② 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。
- ③ 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に通ずると思いました。
- ④ 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なと思いました。
素敵な時間をありがとうございました。

