

# 【クリスマスクッキング】

12月20日（土）10:00～12:30

西戸畑市民センター調理室・学習室

講師：ヘルスメイト西戸畑のみなさん

## キッズ 西戸畑

生き生き子ども講座



17人の子どもたちが参加しました😊  
お料理を始める前にヘルスメイトさんから  
「家族みんなでうす味チャレンジ!」の勉強  
をしました★  
大人になってうす味に慣れようと思っ  
ても、急に味覚を変えるのは難しいから、子  
どもの時からうす味に慣れておくことが大  
切だよ!そして、このうす味のことをおう  
ちの人にも教えてね!というお話でした。



お料理は、「お好み焼き班」「スープ班」「デザー  
ト班」に分かれて作業をしました。  
キャベツを切ったり、カボチャを切ったり、ジャ  
ガイモをむいたり、バターと粉を混ぜたりしま  
した。包丁を使ったり、ホットプレートで焼くの  
はちょっと怖いけど、ヘルスメイトさんに教え  
てもらったり、見守ってもらいながら、無事に作  
ることができました。



### メニュー

自分の好きなものだけ入れちゃう  
お好み焼き

ほっこり甘いパンフキンスープ

しっとりおいしいマーマレードケーキ

