

食育パワー
伝えます!

ウチの 自慢レシピ

19

親子教室「そらぐみ」

ひまわりプラザでは、今年の4月から親子教室「そらぐみ」(登録制)を開催しています。今回夏コースの「そらぐみ」では子育て親子が交流を図りながら、学び合い、当事者同士がつながりあう場を提供していくことで、地域における親と子の育ちを支援することを目的としています。次回の教室で何をするか考えたり、準備をしたりとお母さんたちが主体となって活動しています。

今回はお母さんたちがフルーツを切り、子どもたちと一緒に楽しくゼリーにトッピングしました。みんな「おいしい!」と自分でトッピングしたゼリーを笑顔で食べていました。



▲フルーツを楽しくトッピング!



▲▶ゼリー
おいしいな!



リンゴジュースゼリー

材料 (4人分)

リンゴジュース
(果汁100%) …… 400cc
ゼラチン …… 5g
砂糖 …… 大さじ1

作り方

- ① リンゴジュースを沸騰しないように火にかける。
- ② 水大さじ2杯でふやかしたゼラチンと、砂糖をリンゴジュースに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めたらできあがり。お好みでフルーツをトッピング。

