



外でカレーを作ってみた!

ご飯をキャラにしてももらった!



「よく遊ぶ、よく食べる、よく寝る」が子供の成長にとって一番大切なことだと思います。炭水化物は活動のエネルギーを作る栄養素。身体の成長はもうたん、元気よく遊んだり走り回りたります。1日のエネルギーの50〜65%は炭水化物から摂取する必要があります。また、炭水化物は脳のエネルギーにもなります。不足すると集中力が途切れたり、疲れやすくなったりする可能性もあります。先生のお話を聞いてしっかり勉強するために、バランスの良い朝食を食べてから学校へ行きましょう。

運動とご飯
食事、運動、睡眠は全て繋がっています。運動をすることでお腹が空き、深く眠れるので成長につながります。太陽の日差しを浴びることもカルシウムの吸収をサポートするビタミンDの合成に繋がります。骨の健康によい動きをします。「よく遊ぶ、よく食べる、よく寝る」が子供の成長にとって一番大切なことだと思います。



くのもおすすめです。ごはんのキャラ盛りは思った以上にご飯の量を使います、食の細いお子様でも食べてくれるかも。

炊飯ポイシト
火の弱いところから分けて加熱し、その後水が吹き出すまで強いところで加熱を続けます。ほのかに香ばしいよい香り(おこげ)が仕上がりの合図なので、匂いに注目しましょう。火から下ろしたあとは、15分ほど蒸らして時間を設けて完成です。ここまで蓋は開けないように気をつけましょう。

飯ごう
炊飯ポイシト

キャラ盛り付け
カレーの時は海苔やケチャップ、チーズなどを使い、カレーの味をじゃましないような食材を選びます。海苔やチーズを切るのときに便利なのが小さめのハサミ。食品用シートがある便利なので100円ショップなどで買っておくことをおすすめします。キャラクターはイメージを掴むためにも、参考になるイラストを準備しておくといでしょう。(※又、事前にお家でパーツを作っておくのもおすすめです)

早いもので7月に入ると夏休みです。天気の良い日は外でご飯を食べるのも楽しいですね!
今回は片村先生と春奈ちゃん(小2)と亮ちゃん(年中さん)に作ってもらいました。ポイシトは外での調理「飯ごう」を使った炊飯「カレー作りを手伝う」と初めての「焼き夏野菜」に挑戦しました。そして「ご飯のキャラ盛り」はお母さんが挑戦! みんな上手にできたかな?どんな出来栄でも楽しめちゃう、楽しもう手づくり子供キッチン!



片村優美プロフィール
釧路市在住、料理研究家
管理栄養士、1男1女の母

片村さんツイッター <https://twitter.com/katamurayumi>
片村さん所属「くしれびろ」 <https://kushirepiro.com>

キッズプログラミング教室

「ドローン講座」「お絵かき講座」など
夏休み限定講座開講
詳細は **寺子屋 札幌** で検索

共同開催 **W Education Academy**

ご予約・お問い合わせ **【LINEが便利です】**
寺子屋×ぷろぐれす 札幌資生館教室
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階
<https://innovate.co.jp/terakoya/>
TEL(011)206-1790 (10:00-18:00) (運営:イノベイト)

LINEは右のQRコードを読み、お友達追加の上、お問い合わせ下さい。

2階 「寺子屋×ぷろぐれす」 ~札幌資生館教室~
1階 保護猫シェルター&福祉運営カフェ mataxtabi

A4サイズの用紙に猫ちゃんの絵を描いて
お店に持ってきてくれたお友達に
1F猫ルーム料金を無料にしちゃいます!
※別途保護者のルーム料金・ワンオーダー代金はご負担いただけます。ご了承くださいませ。
●8月末までのキャンペーンとさせていただきます●

保護猫シェルター&福祉運営カフェ mataxtabi
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 070-5600-1314 (水曜定休)
open11:30-close17:00(1.0.16:30)

お母さん応援米

「お母さん応援米」は、私達(本部業務課)も少しでもお求めやすく応援できよう頑張りました!

ぜひこの機会に栄養と健康を考え、一緒に乗り切りましょう

「ドリームライス」ではコロナ禍で大変な思いをされている多くのお母さんを応援する「お母さん応援米」を企画いたしました!食べ盛り&成長期の児童やスポーツ活動している学生さんがいらっしゃるご家庭に向けて、道内優良産地の「ななつぼし」を特価でご提供いたします!「お母さん応援米」は、私達(本部業務課)も少しでもお求め易く応援できる様頑張りました!ぜひこの機会に栄養と健康を考え、一緒に乗り切りましょう!

キャンペーン期間
2021年7月末日まで

キャンペーン商品
お母さん応援米(20kg)

令和2年産ななつぼし20kg...5,960円(税別)
※10kgあたり2,980円・当社比従来品より20kgで2,000円もお得!

お申込方法
記載のQRコード、または、フリーダイヤル(0120-370-580)からご注文ください。

ドリームライス
細やか配送サービス
徹底感染対策・自宅まで無料配送(翌日にお届け)・置き配も可能!

ドリームライス
美味しさの理由
道内優良産地から直接仕入れ&弊社「五つ星マスター」の厳密管理

株式会社 松原米穀
〒007-0031 北海道札幌市東区東産生11条3丁目2番1号
TEL:011-790-3759 FAX:011-790-3368