

おべんとうづくり

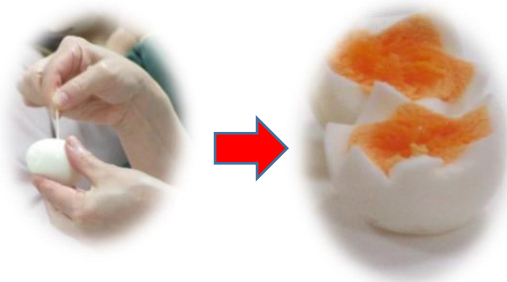


浜田市食育推進キャラクター
びいびくん

R7.3.11 食育講座



入園に向けておべんとうを作るときのポイントをお話しました。その後、ゆで卵の飾り切り体験をして、ラップおにぎりを作り、お弁当箱に詰めて親子で素敵なおべんとうを仕上げました。



星型たまごのポイント



つまようじに糸を結んでゆで卵の中央にさして糸をジグザグに動かします。星型の出来上がり！



講座の様子です



花型たまごのポイント



ゆで卵にラップを巻き5本の箸で均等に囲み両端を輪ゴムで固定して少しおきます。花形の出来上がり！



おべんとうが出来ました♡



かぼちゃのごまあえ



ブロッコリーサラダ



プチトマト



肉団子



カニさんウィンナー



ハートの卵焼き