

読み聞かせ研修会を実施しました！

10月26日郡山市労働福祉会館にて、おはなしとおんがくのちいさなおうちより落合美知子先生を講師に迎え、『乳幼児おはなし会とわらべうた』についてお話しいただきました。



1～3歳児の発達段階に応じて、乳幼児期に獲得していく「ことば」によって、たのしい関りをつつ、わらべうた・絵本・おはなしの大切さを感じ合い、学び合って、活動に活かしてもらいたい。

当日の参加者は87名でした。わらべうたの実践を交えて行い、今後の活動に活かしていきたいと、真剣なまなざしで参加されていました。



※この研修会は公益信託うつくしま基金の助成金事業です。

食育イベント：アレルギー対応のパンケーキ作り★

10月29日、昭和大学医学部小児科講座小児アレルギーエドクター長谷川実穂先生を講師に迎えペップキッズ内のキッチンにて、食育イベントを開催致しました。大人24名子ども18名のご参加をいただきました。

乳製品・小麦粉アレルギー対応のお菓子作りを親子で楽しみ、それぞれ調理したパンケーキを食しながら、講師の先生からアレルギーに関するお話を伺いました。

アレルギーに気をつけつつ、代替食品での栄養の摂取方法等、日常生活に即したアドバイスを頂き、イベント終了後も、個別に先生に相談される保護者様が多くいらっしゃいました。

参加者からは、「非常に勉強になると同時に、実際に調理をしながら楽しめたのが良かった。」とのお声を頂戴しました。

牛乳を使わない米粉パンケーキ

<作り方>

パンケーキ

- ① パンケーキミックス、ココアパウダー、ベーキングパウダーを合わせる。
- ② ①に調整豆乳を入れ、ホイッパーで混ぜる。
- ③ 油を熱したフライパンに、お玉1杯分を流し入れ、両面3分ずつ焼く。

豆乳ホイップ

- ① 豆乳ホイップに砂糖、レモン汁を入れ、ボウルの底に氷水をあてながらハンドミキサーで泡立てる。

アーモンドカスタード

- ① アーモンドミルク、メープルシロップ、砂糖、コーンスターチを混ぜ合わせ、フライパンもしくは鍋でとろみがつくまで煮詰める。

豆腐アイス

- ① ミキサーに豆腐、ラズベリー、砂糖、メープルシロップを入れ攪拌する。
- ② ジップロックなどに移し冷凍庫で冷やす。(1時間ごとに手で揉む)

<材料>

*パンケーキ*4枚分

□ 米粉のパンケーキミックス	150g	□ 豆乳ホイップ*	200g
□ ココアパウダー	小さじ1	□ 砂糖	30g
□ ベーキングパウダー	小さじ1/2	□ レモン汁	小さじ1
□ 調整豆乳	150g	□ 豆腐アイス*	
□ 油(焼き用)	適量	□ 絹ごし豆腐	150g
		□ ラズベリー	30g
		□ 砂糖	大きじ1
		□ メープルシロップ	大きじ3
		□ 砂糖	大きじ1
		□ コーンスターチ	大きじ1
		□ フルーツ*	
		□ パナナ	5切れ
		□ 黄桃缶	3切れ
		□ 冷凍ブルーベリー	3粒



完成～♪
トッピングも上手に出来ました！



個別にアレルギーの相談をされる保護者様