こあらクラブ

簡単レシピのおはなし

１月１５日(金)１０：３０～１１：３０

　管理栄養士の安永久美子先生をお招きして、簡単な手作りおやつのレシピや小さなお子さんの食事についてお話していただきました。頑張りすぎず、時には冷凍食品も利用して、ママが元気でいることが一番！とエールをいただきました。

　ふれあい遊びやパネルシアター、ダンスもみんなでいっしょに楽しみました！