

# 6月ふたばくらぶ便り

Vol.2

## 6月の予定

26日(月) 10時~12時

内 容：はやね はやおき 四回食のお話

実 習：青菜を使った食卓 part2

持ち物：親子のおにぎり・水筒。エプロン・三角巾

## 5月の活動

青菜って知ってますか？  
カロテン・カリシウム・鉄の  
含有量が多いスーパーな  
野菜です。今回は青菜の一  
つ、ニラを使って手早くでき  
るニラ玉チーズを実習しま  
した。ニラは火が通りやすい  
ので、時短料理です!!

