



## イザ！というときのための 離乳食づくり



大きな災害が日本各地で起こり、ニュースを見るたび「もし自分だったら・・・」と不安になります。

小さなお子さんがいらっしゃるご家庭であれば、大人だけとは違う不安もいっぱい。

その中のひとつが「**食事**」。特に離乳食の時期であれば、本当に困ります。

今回は、そんな災害時でも使える、袋を使ったクッキングを教えてもらいました。

大人気だったのは、**かぼちゃの蒸しパン**。  
簡単に離乳食にもなる美味しい蒸しパンが  
できました。

かぼちゃといえばハロウィン！  
今の時期にぴったりですね。



講師の先生は丹波篠山市で活躍しておられる  
「ナチュラルアイシングクッキー教室 Harukana」  
代表 大西 理香（おおにし りか）先生。

講座参加者は54名（27組）でした。

大西先生、本当にありがとうございました。