

ちまきづくりと食生活 ～ 伝統行事を楽しむ～



手づくりかぶとで、にっこり!(^^)!



かぶと・ちまき・かや・しょうぶ・よもぎ



ちまきづくり

しゃみせん巻きのちまきは、
笹の香りで、いい匂いです！
ちまき名人の岡村さんから伝授。
優しい我が家のおばあちゃんのように
いやされました。



栄養士さんのおはなし

早寝早起き朝ごはん
朝食は必ず食べよう！！
朝食をとると、脳、からだ、胃腸のスイッチON
一生使う自分の体は、成長期にほぼ完成します。
大人になってから取り戻しはできません。

