

# たべる\*たいせつキッズクラブ

子どもたちに食べることの大切さや楽しさを伝え、「食の主人公」になれることを応援する通信型食育サポートプログラムです。そのほか、キッズクラブメンバーだけの食育に関する体験学習も行う予定です。たくさんの応募お待ちしております！

2010年度  
メンバー募集



**2つのコースから選んで、お申し込みください**

どちらのコースも、年会費2,500円。年4回、教材が届きます

## ① はじめてみようコース 主に5歳以上向け

いろいろなものに興味を持ち始める年頃の、食の好奇心を応援

## ② やってみようコース 主に小学校中学年以上向け

一人でいろいろなことができはじめる年頃の、食の自立心を応援



届いたワークブックや、子ども向けレシピにチャレンジ！おたよりカードを書いて送るとサポーターからお返事と「やったねシール」が届くよ！  
**「やったねシール」を8枚集めると全員にオリジナルプレゼント**

あなたも

子どもたちを応援するサポーターになりませんか！

登録しているキッズメンバーからの「おたよりカード」にコメントして、子どものやる気を支えます

サポーターさんへの説明会

5月13日(木)  
10:00~12:00

パルコープ本部(京橋)3階



すべての申し込み・問い合わせ先

生活協同組合おおさかパルコープ  
組合員活動サポートセンター

「たべる\*たいせつキッズクラブ」係

☎0120-299-244 FAX0120-299-230

月・土 9:00~17:00 火~金 9:00~18:00

締め切り▶4月2日(金)

※途中退会の場合、返金はありません。

※お預かりした個人情報はクラブの運営や

「たべる\*たいせつキッズクラブ」関連企画などの案内に使用します。第三者への開示や譲渡は行いません。

cooking

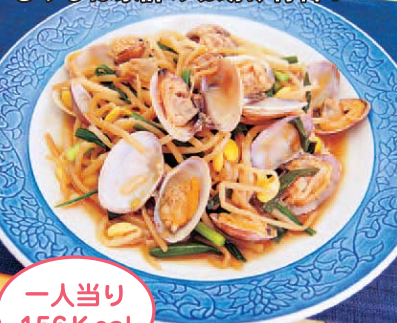


Pa・ぱっとクッキング 16

材料・2人分

- あさり ……250g
- 豆もやし…1袋(200g)
- 細ねぎ ……1/2束
- しょうゆ ……大1
- 塩 ……小1/3
- ごま油 ……大1
- ④ 白ねぎみじん切り ……大2
- おろしにんにく ……小1

もやしは家計のお助け材料！



一人当り  
156Kcal

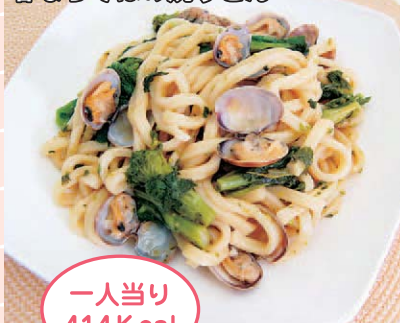
作り方

- ①あさらは軽く水洗いして、ザルに上げて水気を切る。
- ②豆もやしは根を切り、半分の長さ、細ねぎは4cmの長さに切る。
- ③鍋にもやしとあさりを入れ、④を回し入れて中火にし、煮立ったら蓋をして弱火で7~8分蒸し煮にする。
- ④あさりの口が開いたら、細ねぎを入れて混ぜ、ひと煮する。

材料・2人分

- あさり ……250g
- 菜の花 ……1束
- 冷凍うどん ……2玉
- 酒 ……大3
- こしょう ……少々
- ④ ごま油 ……大1
- めんつゆ ……大3

春ならではの焼うどん



一人当り  
414Kcal

作り方

- ①あさらは軽く水洗いし、ザルに上げて水気を切る。菜の花は茹で、ざく切りにする。冷凍うどんはレンジで5分加熱する。
- ②フライパンにあさりを敷き、うどんをのせ、酒をふって蓋をし、中火で6分程加熱する。
- ③②の蓋を開けて、鍋肌に④を入れ菜の花も加えて、炒め合わせ、水気が飛んだら、お好みでこしょうをふる。

あさりもやしの蒸し煮

あさり菜の花の焼うどん