

藤市立旭町公民館 平成 25 年度 お休みの日はくるるへ行こう！親子講座

食べることは健康な心と体を作ります。親子で「食」を学びましょう。

 **こども食育教室「はじめてのりょうりコース」** 

ようこそ！

こどもレストランへ



ほうちょうの使い方からはじめるりょうり教室。栄養満点のおひるごはんを作ろう。

目標はみんながシェフのこどもレストラン。家族にランチをごちそうしよう。

講師：NPO法人 食育研究会MoguMogu

●対象：藤市在住在学 **小学生と保護者** 料理初心者向けの内容です。

※全3回参加できる人。準備・あとかたづけも勉強です。遅刻・早退はしないでください。




●参加費：全3回分 **1,600円** (材料費他) ●定員：16組(子ども1人+保護者1人)

※小さなお子様の託児はありません。ご了承ください。

●場所：旭町公民館 中央 1-23-8 ☎432-4053 ※駐車場はありません

※調理器具はIHクッキングヒーターです。医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師にご相談ください。

●日程と内容 開始時間：午前10時 終了予定時間：午後1時半 ※アレルギー対応はありません

日時	内容	ランチメニュー	保護者の参加
2/8(土)	①ほうちょうを使ってみよう。 いろいろな切り方を学ぼう。 調理の基本を学び食材への関心を高める。 	とり手羽つけやき おにぎり だいこんスープ	保護者ガイダンス (10時から 1時間程度)
2/15(土)	②ごちそうにちょうせん。 いろいろな野菜をきろう。 栄養バランスを学び、料理の楽しさを知る。 	とり肉と季節野菜の クリームシチュー まめひじきサラダ	保護者参加なし こどものみ
3/8(土)	③「こどもレストラン」オープン かぞくをしょうたいしよう 作る喜びと一緒に食べる共食の楽しさを学ぶ。 	鶏肉と季節野菜の クリームシチュー まめひじきサラダ	保護者1人を こどもレストラン に招待

●抽選申込：1/10(金)10時より1/17(金)20時まで くるる窓口にて抽選申込み。

1/24 頃に結果をお手紙で通知します。当選者は 1/30(木)までに参加費を添えて窓口へ申込。

(期日までにお申し込みが無い場合はキャンセルとさせていただきます)

こども食育教室 抽選申込書 注：2/8、3/8 は保護者が必ず参加してください。 No _____

お子様の名前 ふりがな _____ 学校名 _____ 小学校 _____ 学年 _____ 年生 _____

参加保護者名 _____ 電話番号 _____

住所(マンション名・部屋番号まで) _____

