

# ごはんを自分でつくる おいしさ、たのしさを学ぼう!!

## オンライン子ども料理教室

『一生役立つ料理の基本』を伝え、  
子どもの自立をサポートします!!

おいしい! たのしい! を通して、子どもの自立をサポートする子ども料理教室。自宅で自ら作れるようになるための、包丁の使い方や基本の調理方法はもちろん、食の大切さ、美味しさをオンラインでお伝えします。料理が初めてのお子さんも大歓迎! お気軽にご参加ください。

ひとりでできた!



### プログラム

3回連続の受講、  
または1回のみ受講もOKです!

第1回

5/23日 10:00~12:00

「旬の野菜を味わおう♪」

〈メニュー〉おにぎり、味噌汁、野菜の塩もみ

第2回

6/20日 10:00~12:00

「まごわやさしいクッキング♪」

〈メニュー〉炊き込みごはん、味噌玉、ナムル

第3回

7/25日 10:00~12:00

「お鍋でごはんを炊いてみよう♪」

〈メニュー〉鍋炊きごはん、味噌汁、おひたしorごま和え

5/23日の参加者には、岩手県陸前高田市から震災後被災地で誕生したお米「たかたのゆめ」が提供されます。  
※前日までにしらゆり会館に受け取りに来ていただける方に限ります。

### 講師



オーガニック料理教室  
ワクワクワーク  
のみなさん

“毎日のごはんから、私のしあわせを見つける”をモットーに、  
全国でオーガニック料理教室を展開  
<https://wakuwakuwork.jp/>

**対象** ひとり親家庭の小学生以上のお子さん  
オンラインで参加できる方

**定員** 25人(先着順)

**参加** 無料 ※食材は自分でご準備ください

※参加者には事前に、当日のZoomのURLや準備物の詳細などをお送りします。食材と調理器具、パソコンやスマートフォンを準備し、自宅の台所から参加ください。当日は、講師のレクチャーに沿って、自宅で調理いただきます。  
※通信にかかる費用はご負担いただきますようお願いいたします。

主催・お問い合わせ

Muse Planning

有限会社ミューズプランニング

<https://www.muse-p.co.jp/>

TEL.096-285-7764

お申し込みはこちらから



協力/社会福祉法人熊本県ひとり親家庭福祉協議会ととてとて  
オーガニック料理教室ワクワクワーク

ひとり親家庭支援 子ども料理教室は、公益財団法人日本サードセクター経営者協会の「新型コロナウイルス対応緊急支援助成金受託事業」として有限会社ミューズプランニングが企画・実施しています。

