

ごはんと子育て

～つくって 話して ほっとする日～



毎日のごはん作りや子育て。忙しさの中で「これでいいのかな…」と迷うことはありませんか？
この会では、その日の晩ごはん作りが少し楽になる『常備菜づくりのワークショップ』を行います。
日々の食事作りを無理なく続けられる工夫や、食を通した子どもとの関わりについてお伝えします。
同じ子育て中のママやパパが、気持ちを分かち合ったり「それでいいんだ。」と思えたり、
ひとりでがんばり過ぎなくていい、そんな時間を大切にしたいと思っています。



～令和8年度のスケジュール～ *時間 9:30～(1時間30分程度)

① 5月29日(金)	② 7月31日(金)	③ 10月2日(金)	④ 1月29日(金)
------------	------------	------------	------------

内容

- 常備菜づくりのワークショップとおしゃべり
「季節のお野菜を使った定番家庭料理」
- 参加費 1,000円
- 対象 保護者(大人の方対象です)
- 事前予約制:実施日の1カ月前から予約開始



講師
「あおいふき」
柳生麻里さん

