



料理が
少し苦手な
お母さんへ

=親子クッキング=

なかなか
ごはんを食べない
お子さんへ

日時：2019年**10月26日**（土）10:30～13:30

場所：東淀川区役所 2階 栄養講習室

費用：無料

対象：3歳児から就学前のお子さんとお母さん

定員：10組（先着順）

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、お手拭き

お父さんもOK!

※参加を希望される方は、**8月23日(金)～9月27日(金)**までに下記の区役所担当あてお電話ください。また、3歳児未満のお子さんがある場合は、保育士によるお預かりもできますので、ぜひご参加ください!

大阪市東淀川区役所 保健福祉課（保健企画）

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4

電話：06-4809-9882 担当：前嶋・丸山

裏面もみてね

＝親子クッキング 献立＝

白身魚のミルク煮

- ・魚の切り身
- ・白菜
- ・冷凍ほうれん草
- ・片栗粉
- ・ごま油
- ・水
- ・鶏ガラスープの素
- ・牛乳
- ・塩



切り干しナポリタン

- ・切り干し大根
- ・ソーセージ
- ・たまねぎ
- ・ピーマン
- ・サラダ油
- ・ケチャップ
- ・めんつゆ
- ・水



ブロッコリーの韓国りの和え

- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・韓国のり
- ・ポン酢
- ・ごま油
- ・干しエビ



噴水フルーツポンチ

- ・季節の果物
- ・みかん缶
- ・黄桃缶
- ・缶詰シロップ
- ・バナナ
- ・サイダー
- ・ラムネ



コーンのカレー風味ポロネーゼ

- ・あいびきミンチ
- ・コーン缶詰
- ・サラダ油
- ・たまねぎ
- ・おろし生姜
- ・カレー粉
- ・ケチャップ
- ・酒
- ・とんかつソース
- ・砂糖
- ・顆粒コンソメ
- ・水



ごはん



※献立にある材料を使用しますので、アレルギー等がある方は、ご参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

こんなことで悩んでいませんか？

全く料理しないけどいいのかな…

ちょっと料理苦手だな…

だしてどう取るのかな…

子どもに食べ物の興味を持ってほしい…

簡単な料理がないかな…

子どもがなかなかごはんを食べない…

子どもと一緒に楽しく料理をしましょう！

食事をみんなで楽しくいただきましょう！

気軽に楽しめて料理や食生活を学ぶことができます！

同じ悩みを抱えたお母さん同士で話をしませんか？

この機会にご参加ください！待ってます☆

ひかりちゃん