

働く母親を応援する 男性・子どもの生活自立支援事業  
父と子の料理教室

お父さんと  
いっしょに

# 食を 考えよう。



お父さんといっしょに“おうちごはん”を作ります。  
おうちで作って、お母さんに感謝の気持ちを伝えよう！**レシピ・お土産つき**です。

講師

山際 博美 (やまぎわ ひろみ) さん  
(料理研究家、ふくしま応援シェフ)

日時

7月28日(土) 10時~13時

場所

福島県男女共生センター 調理室

対象

働く母親を持つ小学4~6年生とその父親  
※低学年のきょうだいのお子さんの参加については、ご相談ください。

定員

10組  
(先着順。定員になり次第しめきります。)

参加費

無料

申込

裏面の申込書にて、FAX、郵送、メールでお申込み  
ください。メールの場合は、セミナー名と必要事項  
をメール本文に記載して送信してください。

## ☆講師プロフィール☆

平成元年、(株)ヴィライナワシロ  
料理長に就任。

平成23年山際食彩工房を  
開設。以来、福島県産品を  
活用した商品開発やイベン  
ト等への出展、フードビジ  
ネスのコンサルティングなど  
多くの業務を手掛ける。



## 🍷メニュー🍷

☆トマトと卵のスープ

☆肉じゃが風

コーンとベジタブル入り

☆ピーマンの肉づめ

コーン入り

☆車ふのフレンチトースト

※メニューには、小麦、卵、乳  
製品を使用します。

主催：福島県男女共生センター

共催：特定非営利活動法人全国女性会館協議会、日本テトラパック株式会社