



保育付講座
冬野菜の炊飯器レシピ！
時短で美味しく楽しむ
ごはん時間



毎日欠かせない“食事”楽しいはずの時間が「献立が決まらない」「子どもが食べてくれない」「もっと簡単に作りたい」などなど……
悩みが尽きなく、時には楽しめない……と思ってしまうことも。そんなお悩みが少しでも解決できるような講座です！

今回は、離乳食(中期)～幼児食までのお子さんを子育て中の方々必見！

炊飯器でパパッと簡単！「親と子の取り分け料理」に特化しました！講座では実際にお子様と一緒に試食する時間もあります！

お母さんでもお父さんでもおばあちゃんでもおじいちゃんでもご夫婦でも！みんなで学んで食卓をさらに明るく楽しい時間にしませんか。

日時

1月25日(土)

午前10時～11時30分

慣らし保育・オリエンテーション

保育者

日時

2月1日(土)

午前10時～正午

調理

美味しく！簡単！炊き込みご飯

中村 美穂 氏

日時

2月8日(土)

午前10時～正午

座学

栄養学を学んで、
じょうぶな身体作り！

中村 美穂 氏

日時

2月15日(土)

午前10時～正午

調理

ヘルシーおやつ！朝ごはんにも！
野菜煮パン

中村 美穂 氏

日時

2月22日(土)

午前10時～正午

調理

日々の食事を少し贅沢に
おもてなしメニュー

中村 美穂 氏

日時

3月1日(土)

午前10時～正午

保育懇談会

保育者

日時

令和7年1月25日(土)～令和7年3月1日(土) 計6回

10時～正午(うち講座4回) 1月25日のみ午前10時～11時30分

場所

中央公民館 実習室・視聴覚室(2月8日のみ)

講師

中村 美穂 氏(管理栄養士/フードコーディネーター)

定員

16名(内保育室利用12名 定員を超えた場合未経験者優先で抽選)

保育室定員

12名(令和6年6月1日生まれ～2歳までの乳幼児)

※別途材料費 ¥3,000/名を
初回時に徴収いたします。
夫婦でお申し込みの場合でも
1名ずつ徴収になります。

詳細・お申込みは
こちらから

ホームページ

東大和市立中央公民館

<https://www.city.higashiyamato.lg.jp>



東大和市立中央公民館

TEL: 042-564-2451

火曜日～土曜日 午前8時30分～午後5時