

# 母子家庭 父子家庭 対象

# 京都市ひとり親家庭等生活支援事業 子どもの食事と栄養講座と 親子クッキング教室



親子で楽しく「食」を学びながら、料理を作ります。  
料理がはじめての方でも大歓迎です。普段あまり料理をされない  
お父さんも是非ご参加ください。

|        |  |
|--------|--|
| 日 時    | ①平成21年11月21日(土) 13:00~16:00<br>②平成22年 1月23日(土) 10:00~13:00 |
| 場 所    | ラ・キャリエールクッキングスクール<br>(〒604-8006 中京区河原町三条上ル)                |
| 参加対象   | 京都市内在住のひとり親家庭の親子32名(親子16組)                                 |
| 参加費    | 親子1組900円(子追加一人につき300円)                                     |
| 内 容    | 食事と栄養の講座(相談あり)と親子クッキング教室                                   |
| 持ち物    | エプロン、ハンドタオル、筆記用具   |
| 申し込み方法 | 京都市母子福祉センターへ電話又はファックス<br>※多数の場合抽選                          |
| 申し込み締切 | ①平成21年11月14日(土)<br>②平成22年 1月15日(土)<br>※開始時間の10分前に集合をお願いします |

※小学生以上対象の講座です。小学生以下のご兄弟がいらっしゃる方はご相談ください。

## 平成21年11月21日スケジュール

### MENU

豆乳で作る茶碗蒸し  
ヘルシー豆腐バーグ  
きのこの炊き込みご飯

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 12:30 | 開始30分前から受付します   |
| 13:00 | 食事と栄養講座         |
| 13:20 | 講師によるデモンストレーション |
| 14:00 | 調理実習            |
| 15:00 | 試食              |
| 15:30 | 後片付け            |
| 16:00 | 終了              |

## 平成22年1月23日スケジュール

### MENU

魚介と野菜のボリューム満点スープ  
豚のごま風味カツレツ  
チョコレートバナナムース

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 9:30  | 開始30分前から受付します   |
| 10:00 | 食事と栄養講座         |
| 10:20 | 講師によるデモンストレーション |
| 11:00 | 調理実習            |
| 12:00 | 試食              |
| 12:30 | 後片付け            |
| 13:00 | 終了              |



駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください  
地下鉄烏丸線北山駅又は松ヶ崎駅より徒歩5分  
市バス「野々神町」下車すぐ

## 京都市ひとり親家庭等生活支援事業とは

この事業は児童の養育や健康面の不安など生活に多くの問題を抱えているひとり親家庭を対象に生活の中で直面する諸問題の解決や児童の精神安定を図るためひとり親家庭の地域での生活を総合的に支援することを目的としています。

## 京都市母子福祉センター

休館日 / 毎週火曜・祝日・年末年始 開所時間 / 10:00~18:00  
京都市左京区下鴨北野々神町26北山ふれあいセンター内  
TEL/708-7750 FAX/708-7833 <http://www.kyoto-boshi.org/>