

日曜 子どもお料理教室



楽しく作って、お家でパクっ！

おいしいサンドイッチを作ろう！

おいしいサンドイッチランチを家族のために作ろう！

料理が初めてでも大丈夫！子どもたちだけで参加し、家族みんなが笑顔になるサンドイッチランチを楽しく手作りします。作ったランチはそのままお持ち帰り。その日のお昼ごはんは、お子さんの手作りランチで家族団らんを楽しんでみませんか。

日 時

12月 13日(日)
AM 9:30～12:30

会 場

つくば市民センター
調理・実習室(コリドイオ内)
つくば市吾妻一丁目10番地1

対象

小学生のお子さん
8名 （応募多数の場合は抽選）
＊当日の保護者の付き添いは不要です

メニュー

4人分のランチを作るよ！

サンドイッチ3種類※
- ツナ
- ハムレタス
- フルーツ

※アレルギー対応は行っておりません

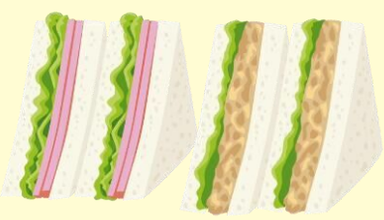


持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル
サンドイッチ持ち帰り用の入れもの

参加費

1,500円





お申込み お問い合わせ

こちらのQRコードから

申込み〆切 12月3日

（Googleフォームが開きます）

もしくは、お子様のお名前・学年・ご連絡先を添えて、下記のメールアドレスまでご連絡ください。

MAIL keiko.kuroda@role-piece-canvas.org



主催：家族チーム化プロジェクト

アイラブつくばまちづくり補助事業

お料理教室で、笑顔とゆとりある子育てへ

～私たちの想い～

私たちは、お子さんにお料理を教えることを通じて、
お子さんには **作る喜び** を、親御さんには **作ってもらう喜び**を提供し、**子どもも大人も笑顔になれる時間**を増やしたいと考えています。



◆ 講師紹介◆



黒田けい子

「家族チーム化」を広げる
活動をしています

つくば市在住
3児の母、末っ子は高校生。NPO日本食育インストラクター、キャリアコンサルタント資格所持。
バイオ企業で研究開発を行いながら、2021年よりこの活動を開始。子どもお料理教室イベント、子育てやキャリアに関するセミナー登壇など。

～なぜこの活動を始めたのか～

私はフルタイムのワーキングマザーとして、ヘトヘトな毎日を過ごしていました。
ある日、子どもが興味を持った料理を教えたところ、喜んでお手伝いをしてくれるように。料理をきっかけに家族がお互い助け合えるチームとなりました。また子どもたちに自信が生まれ、自己肯定感も上がりました。そして家族の笑顔とゆとりが大幅に増えたのです。
負担が大きい日本の子育て家族に、このような「家族がチームになる」体験を広げたい―その想いでこの活動を始めました。2025年より本活動に専念のため、30年勤めた会社を退職しました。

◆ 一緒に“家族が温かいチームになる” 活動をしませんか？ ◆

私たちは、子育て家族のゆとりと笑顔を増やす、「家族チーム化」の活動をこれからも広げていきます。一緒に活動する仲間も募集中です！

お問い合わせ：　家族チーム化プロジェクト
e-mail:　keiko.kuroda@role-piece-canvas.org
担当　黒田/中村

主催：家族チーム化プロジェクト　／　アイラブつくばまちづくり補助事業