

## -子どものための料理本「お料理するって楽しい！子どもクッキング イベントごはん」発売記念- クッキングプロデューサー葛恵子がお母さま対象に 「子どもの社会性を育てるために～食卓から食育～」セミナー開催

子どものための料理本や食育の本を多数著し、「子どもの社会性を育てるために家庭の食卓から食育を行うこと」を提唱するクッキングプロデューサーの葛恵子（かつらけいこ）が4月30日(木)13時より、目黒学園カルチャースクールでお母さま対象の「子どもの社会性を育てるために～食卓から食育～」セミナーを開催します。これは、子どものためのレシピブック「お料理するって楽しい！子どもクッキング イベントごはん」（講談社）の発売を記念し、より多くの方に「食卓からできる食育」について知っていただきたいと考えて開催するものです。

葛先生は子ども料理教室「Little Ladies（リトルレディーズ）」を主宰し、小・中・高校生を対象に料理やマナーなどを4～5年のプログラムとして教えています。これまで300名以上の子どもたちに「食を知ること、感性を育むこと、思いやりとマナーを学ぶこと」について料理を通じ、指導してきました。子ども料理教室卒業生のお母さま達からはお子さんが教室を通して大きく変わったと喜びの声を多数いただいています。その経験を踏まえ、食卓を通していかに食育を家庭で実践していったらよいかについてお話します。お子さんが、料理、マナー、人との関わり方などを知らないとな大人になって困るということを理解しているお母さんは多いと思いますが、では実際に家庭でどのようにお子さんに教えていったらよいか分からないというお母さまたちに今日から始められる食育についてお話をいたします。また、新学期にあたり、お弁当作りが楽しくできるための考え方やすぐに役立つアイデアについても紹介します。

### ◆ セミナー概要

日時： 4月30日（木）13：00～15：00  
会場： 目黒学園カルチャースクール本校 目黒アトレ2 2階  
〒141-0021 東京都品川区上大崎3-1-1  
アクセス： JR、東京メトロ南北線、東急目黒線 目黒駅直結  
講演テーマと講師： 子どもの社会性を育てるための「食卓から食育」基礎講座  
クッキングプロデューサー 葛 恵子（かつらけいこ）

### 講座内容：

- 1) お母さまによるお子さんの理解度やできることチェック
- 2) お母さんがお子さんに教えてほしいこと①食事をするこの意味  
②調理の仕方 ③美の感性の磨き方 ④思いやりと気配り（マナー）  
～現代のお子さん達はどんな特性を持っていて、どんな場面でのつまずきが想定されるのか、それについてどのように家庭で指導したらよいか
- 3) お母さまたちから多く寄せられる悩み事へのアドバイス
- 4) お母さんから子どものメッセージ'「お弁当」の役割についてのお話

参加費： 3,942 円(税込) \*役立つお弁当グッズのお土産付 \*入会金は必要ありません  
申し込み先： 目黒学園カルチャースクール 電話 03-6417-0031



葛恵子著書

### 【葛先生からのメッセージ】

お子さんが巣立つ前に困らない社会性を身につけさせてあげてください。自分で食べていく方法を教えてあげてください。食べることに興味を持ち、調理する方法を知れば一生自分の食べたい物を調理し食べ、健康を保つことができます。食卓を通じ、美の感性が磨き、思いやりの心が育み、マナーを身につければ、美しいものを大切にする気持ちが生まれ、ひとを不快にせず、良い人間関係を保つことができます。それができるのは保護者の皆様だけです。

- ◆ 最新刊「お料理するって楽しい！子どもクッキング イベントごはん」（講談社）年中行事や季節の節目のイベントごとに料理をすることで、日本の伝統やマナー、旬の食材のことなど、子どもは様々なことを学ぶことができます。また、調理することで、思いやりの心が生まれ、感性や想像力を刺激されて、豊かな心を育むことも。子どもが楽しみながら作り、知らず知らずのうちに学んでいける一冊です。1,620 円（税込）



### 【教室のお母さま達からの感想】

- 子どもが自分で料理をするようになり、明るくなりました。ほめられて自信が付き、堂々とふるまうようになりました。
- 食器並べなどを積極的に手伝うようになりました。お手伝いの役割を得て、人に必要とされていると感じ、責任感も出てきたようです。
- 食材を大切にするようになりました。星型にくり抜いた後の人参を‘もったいないから一緒に煮よう’などと言うので驚きました。
- ただ食べるのではなく、味わって感謝して食べるようになりました。また、家族の気持ちに配慮できるようになりました。疲れている家族に‘お茶かココアでも入れる?’と声をかけてくれます。
- ‘この食器に盛ると素敵じゃない!?’と盛りつけにこだわるようになり、食器もていねいに扱うようになりました。
- 一人っ子なので、分け合うということを知らず、友達の家で出されたお菓子を自分の好きなだけ食べてしまうというところがありましたが、その場にいる人たちと分けていただくことができるようになりました。

### ☆葛恵子プロフィール☆

料理を料理研究家の飯田深雪先生、尚道子先生に師事。テーブルコーディネートを木村ふみ先生に師事。

2000年より自宅で、子ども料理教室「Little Ladies (リトルレディーズ)」を主宰。小・中・高校生を対象に料理やマナーなどを一年のプログラムとして教えている。同教室での卒業生は300人を超えた。

2003年よりティーパーティで子育ての悩みを共有する「子育てサロン」を開設。

新聞、育児誌、ウェブなどのコラム執筆、メニュー開発、トースターパンなどの商品開発の仕事を10年以上行う。有限会社葛トータルフードプロデュース代表取締役。獨協大学特別講師。男女2児の母。

ホームページ <http://katsura-keiko-tfp.com/>

- 著書「親から子に伝える「食べる」知恵 ごはん力！」(マガジンハウス)  
「子どもに恥をかかせない食事のマナー (マガジンハウス)」  
「子どもクッキング ママと作る休日の朝ご飯」(講談社)  
「お料理するって楽しい! 子どもクッキング イベントごはん」(講談社)  
「子どもがよろこぶ! ハッピーイベント・クッキング」(講談社) など。