

# #ごはん男子育てます

## #米粉フォカッチャサンド #萌え断

参加費  
無料

※写真はイメージです

料理はちょっと苦手なパパも、  
おじいちゃんも必見！  
子どもが喜ぶ - ちょっと自慢できるおいしいお弁当 - を  
作ってみませんか？  
小麦アレルギーも安心の自作米粉パンで  
お洒落な今どき「萌え断」のフォカッチャサンドです。

2021年 11月27日(土) 高島市働く女性の家  
1階調理室

午前10:00～午後12:00 (託児受付 9:40)

受講お申込み締切：11月20日 講師 谷口きよみ先生

対象：子育て中または子育てに関心のある男性

(定員8名・要予約)

※受講中の保険加入のため、ファミサポ登録が必要で

持ち物：エプロン・三角布・ハンドタオル・筆記具・飲物

※ファミリーサポートセンターの子育てサポーター養成講座受講  
の方はこの講座をもって「こどもの栄養と食生活」の受講と  
認定いたします。

託児  
有り

※託児をご希望の方は、年齢人数等  
なるべく早めにお知らせください。  
詳しくは事務局まで。



「おとう飯」とは…

内閣府がスタートさせた子育て世代の男性の家事・

育児の中で料理への参画促進を目的とした取り組みです。

男性が料理をするにあたっては、知識や技術がなくて自分

には作れない、栄養バランスや盛り付けなど、技術的・心理的ハードルが  
あると思われます。そこで男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間  
をかけず、多少見た目が悪くてもおいしい料理を「おとう飯」と命名しました。

参加者全員に  
オリジナルまな板と  
ステッカーを  
プレゼント！

### 《お問合せ・お申込み》

■お電話・FAX でのご連絡

高島市働く女性の家 " ゆめぱれっと高島 "

高島市今津町今津 1640 TEL・FAX (0740) 22-5775

高島市ファミリーサポートセンターたすけあい高島

TEL (0740) 33-7805 FAX (0740) 33-7806

■スマホからLINE公式アカウントでのお申し込みも可能です



左のQRコードを読み込み

①氏名 ②携帯番号

③託児希望の有無

(お子さんの年齢・性別)

をお知らせください。