令和8年度南房総市仕事と家事・育児等の両立支援事業

パパの出番です！

11/28（土） 開催

「これなら出来る！パパと一緒に作りたいごはん」講座

パパとお子さん（5歳から12歳まで）を対象とした

★子ども料理研究家ごはんさん★による親子料理教室です。

【こんな方におすすめ】

- 料理が苦手だけど、家族のために何かしたいパパ
  （今回は、包丁を使わないメニュー（裏面）を学びます）
- 子どもと一緒に家事をやってみたいパパ
- 同じ子育て世代のパパと交流したい方





講師

訪問調理師ごはん（ごはんさん）

訪問調理師/子ども料理研究家

延べ6,000軒の訪問調理の経験から、子ども達の食事の悩みに寄り添う優しい家庭料理が大好評。

各メディア出演や、講演、レシピ本の出版も行う。

現在NHK eテレ「ハロー！ちびっこモンスター」出演中。



11月28日（土） 11時～13時

南房総市交流複合施設　いこっと

（南房総市千倉町忽戸250-1）

ごはんさんの子育てに役立つミニ講話、調理・実食・片付けを予定しています。

対象
南房総市在住・在勤するパパとその児童。
料理に参加しないお子様とママも見学可能です。
（保育サービスもあります。）

定員
16組32人程度（パパとお子様1名。
パパだけの参加もOK）
※要事前申込先着順

参加費
1人500円（1組1,000円）
※材料費等

持ち物
エプロン、ハンドタオル、三角巾、マスク、飲み物、筆記用具
子ども用カトラリー（スプーン、フォーク、おはし、コップ、お皿（プラスチックなど））

申込
下記QR（Logoフォーム）より直接お申込みください。
受付後、確認メールを送信いたします。

主催
南房総市
【お問い合わせ先】
南房総市市民課
TEL:0470-33-1005
（平日　8時45分～17時）

令和8年度南房総市仕事と家事・育児等の両立支援事業

会場

南房総市交流複合施設いこっと　調理室
南房総市千倉町忽戸250-1
TEL:0470-44-4301


外観


調理室

⚠ アレルギーに関するお願い

本講座では、アレルギー対策は行っておりません。

以下のメニュー・材料を使用します。

（ただし、食材の仕入れ状況により内容を変更する場合がございます。）

※　アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認のうえ、お子様のアレルギーに十分ご留意いただき、参加可否をご判断くださいますようお願いいたします。

安全のため、アレルギーについて個別対応はできかねます。万一の場合は自己責任となりますこと、予めご了承ください。

【メニューと使用材料】

★おおきな包み焼きハンバーグ（材料:豚ひき肉、豆腐、卵、えのき、塩、ケチャップ、季節の野菜）

★NO.1バナナケーキ（材料:卵、ホットケーキミックス、バナナ、豆腐）

★コーンごはん（材料:米、コーン、塩・コショウ）

【注意事項】

・咳、発熱など体調不良の症状がある方は、参加をご遠慮いただきますようお願いいたします。

・講座開始1時間前に気象警報が発令されている場合は中止となります。

・当日の様子をカメラで撮影させていただき、市広報等に使用させていただく可能性がございます。

お問い合わせ

南房総市富浦町青木28番地
南房総市市民課
TEL:0470-33-1005（平日8時45分～17時）