



はじめてのお子さま向けオンラインお料理教室

# TOMO Cooking Lesson for kids

～できた達成感と自立の一步～

DEAR FRIEND'S

まごわやさしいごはん.  
TOMOCAFFE



## おうち時間を利用して お子さまのお料理デビュー しませんか？

「トモクッキングレッスンforキッズ」の基本は火やナイフを使わずに、お子さま主導で簡単に栄養のある料理を作ります。自分でつくことで「食への興味」や「達成感」、「好き嫌いの克服」などメリットがたくさん！そしてひとりで作れた成功体験は、今後の「自立」にも繋がってきます。

開始時間に画面前に集合！

配信が始まったら、みんなで画面を見ながら調理をします。

お母さんはサポート係として見守ってあげてください。

分からないことは手を挙げて質問！

みんなのがんばりを見ながら進めていきます。

完成したら画面に見せて報告してください！

先生から褒めてもらうことで

お子さまの達成感につながります。

最後は「まごわやさしい」の合言葉！

今日のメニューは何が入っているかな？と

みんなで確認することでお子さまたちの食に対する意識向上の期待ができます。

お子さまが自分で作れる一食は、家族の役に立つことへの満足感や、自分でもっとやりたいと思う自立への一步、そして今まで苦手だった食材も食べられるようになり、好き嫌いの克服につながるなど、食育としてお子さまの成長に役立ちます。

栄養バランスの整う7つの食材の合言葉「まごわやさしい」を毎回取り入れてのレッスンはお子さまたちの食に対する意識向上の期待ができます。



小学生までに、いかに多くの食材を経験するかは、将来の味覚に大きく関係してくると言われています。お料理教室は、食事を作るやりがいや喜びを学べる時間です。また、お料理作りは段取り力も養われます。そして、人においしいと言って褒められてもらう喜びは、また感じたいと思う成功体験になり、これからの生活にも活かされます。

スケジュール 11:00～11:40(40分間)

申し込み締切は、レッスン日の**5日前!**  
それまでに会員登録と、お振込みの完了をお願いします。

第1回 8月11日(火)  
ツナマヨ丼

第2回 8月21日(金)  
たまごピザ

第3回 8月28日(金)  
コーンしらす丼



## エントリー

対象 3歳以上の  
お子さまのいるご家族

1世帯 1回 2,500円(税別)  
3回セット 6,000円(税別)

ミーティングアプリ「zoom」を利用します。PCまたはタブレットやスマートフォンにアプリをダウンロードしてください。また、予め事前にご用意いただく食材をお伝えします。ご自宅にあるものやスーパーで気軽に購入いただける食材ばかりです。無い場合は代用いただいてOKです。

## 申込方法

ご質問がある方はお気軽に  
お問い合わせください◎

### 会員登録

「tomocaffe@dearfriends.co.jp」宛てに  
[件名：会員登録(トモクッキング幼児)]を入力し、  
本文に保護者の方のお名前、メールアドレス、お電話番号を  
ご記入の上メールをお送りください。  
返信にて、申込に関する情報をお送りさせていただきます。

### 申込

改めてメールにて、今回の参加ご希望日時、お子さまのお名前、学年などお教えてください。

### お振込み

参加日数に応じてのお振込み案内をお送りさせていただきます。  
初回参加日の3日前までに振込みください。

### 申込完了

お振込みが確認でき次第、申し込み完了です。参加に必要なURLをお送りさせていただきます。あわせてご用意いただきたい食材をお伝えいたします。

## 想い

DEAR FRIENDSは名古屋市名東区のカフェを拠点とし、  
“食の安全”を考えるきっかけになる「一食」をお届けし  
たく、活動しています。

食の安全についての関心が高まる中、安心して召し上がっ  
ていただけるランチやお弁当・お惣菜の提供、食に興味を  
持っていただくための講習などの企画運営を行っています。

## お問合せ

お問い合わせはお電話、メール、  
公式LINEアカウントにて  
お待ちしております。

☎052-726-5567

✉tomocaffe@dearfriends.co.jp



TOMO CAFFE 公式アカウント



## 講師紹介

DEAR FRIENDS 代表  
/TOMO CAFF'Eオーナー  
早川友子



トヨタ自動車を退職後、結婚し、  
2人の娘を育てながら食の大切さを  
広めたいと思い、合同会社DEAR  
FRIENDSを設立。  
幼稚園の給食プロデュースや、  
名東区と星が丘テラスの3店舗を  
通して、食育活動をしています。

DEAR FRIENDS 早川友子