11/17(火)
10:30～12:30

こども食講座・もう悩まない＊パクパク食べる食卓の魔法

少食、偏食、食べ過ぎる、遊び食べ…毎食の“子どもの食”に悩む大人のための講座

●あなたはこどものどんな食を悩んでいますか？

- ☑パクパク食べて欲しいのに、食が細くて…
- ☑遊び食べで１時間以上食事に時間をかけるので困っている
- ☑いつも食卓をぐちゃぐちゃにされて片付けが憂鬱
- ☑野菜をあまり食べないのが心配
- ☑いつまで離乳食のように親が食べさせても大丈夫なの？
- ☑食べるのだけど何かがおかしい･･･と感じることがある

子どもがその食べ方をするのには理由があります。食にまつわる大人の価値観と子どもの心の本当のところ。この両者の溝を埋めると、今の悩みのほとんどすべてをあっさりと消してしまうかも!?毎日、毎食、静かにふりつもるストレスから解放されてみませんか？

12/8(火)
10:30～12:30

こどもの台所仕事を可能にする大人のためのワークショップ

「いやー！自分でー！」のイヤイヤ期なのに、台所にきては何かをやりたがる子ども。
「やらせたいけど、いったいどうしたらいいの？」という方のためのワークショップ

●こどもの成長のメカニズムを知る（前半）

こどもの作業がなかなか終わらず「終わろうね」と声をかけたら子どもは大激怒！…というような体験をはじめ、数々の「小さな子どもの不思議な行動・なぜそれをするの？」ということをみていくと、これまで単なるイライラが「おお！そうくるか！」の新しい発見に変わり、子育ての質感が変化します。

●こどものための環境と道具を知る（後半）

そもそもが大人仕様のキッチン。子どもが台所に立つ時に何を準備すればよいのかな？環境の整え方（レイアウト）、子どもに合う道具の紹介。おうちキッチンで即実践したくなることうけあいです。

＊お申込みはフォームから↓

https://kodomo-kitchen.com/contact/

＊参加費：2講座8,500円・1講座4,500円(税込)★ワンドリンク付★
＊場所：絵本カフェcocoru（枚方市岡本町８－９）
京阪枚方市駅・京阪バス枚方市駅から徒歩7分
＊主催　こどもキッチン（　kodomo-kitcen.com　）

⇒⇒⇒講師プロフィール・過去参加者の声は裏面へ⇒⇒⇒

こども食講座・
もう悩まない＊パクパク食べる食卓の魔法,゜.:。

★こどもの食講座、とても有意義で楽しい時間となりました。早速試そう！と気持ちも軽やかに帰りました。その日からは、テーブルに着いた時からもう顔付きが違いました。
いつもの渋々ではなく、安心した顔です。いつもより断然速く、しかもよく食べました。
今まで苦手なものには手を付けないこともよくありましたが、前向きに口に入れるようにもなりました。受講日以降は私のストレスもなくなり、子供の好きなおかずの日なんて、もっと欲しい！とプリプリする日もあるくらいで…心のなかで笑っちゃいました。
「おやつやフルーツじゃないよ、ご飯をもっと欲しい！って怒ってる～！！(笑)」
子どもの食事の悩みから受講しましたが、自分も含め家族の健康も考え直すきっかけとなりました。ありがとうございました。
（5歳女の子母）

★
講座を受けたその日から突然変化しましたー♪
たくさん食べるようになりました！一週間経った今も、少量を盛り付けで毎食５回程おかわりをして食べます。
牛乳や菓子を欲しがることもほぼなく、１日３回のごはんが楽しみなようで、ごはんの時間が近づくと「ごはんー！」「いっぱい食べるー！」と言います。
目からうろこの日々で受講させて頂いて本当に良かったです。ありがとうございました！！
（２歳１ヶ月女の子母）

こどもの台所仕事を可能にする
大人のためのワークショップ゜ ⁺✧ ⁺✧ ⁺゜

★以前から興味のあったワークショップに参加でき、今後の育児に前向きに過ごせそうです。１歳４ヶ月ではまだ台所で作業させるのは早いと思っていましたが、今日から少しずつ子どもの様子を見守りながら接して行きたいと思います。（１歳４ヶ月女の子母）

★出産前から坂本廣子さんの「台所育児」を読んで憧れていたのですが、いまいちこれでよいのかと悩んでいました。職場の幼稚園でも「食育」でたまに調理をさせるのですが、これでよいのかと、これまた悩んでいました。今回参加させてもらって、台所のことだけでなく、普段の子どものイライラが敏感期のお話でスッキリ！また台所仕事も「やるって言ったやん！」となっていたので、その辺もこっちがムキにならないようにしよう♪と楽になりました。
（３歳女の子母）

★普段息子と料理をして、その時思いつくことをしてもらって、なんとなく作業してもらっていましたが、今回参加させていただき、本だけではイメージしにくかった事も「こうしよう」「ああしよう」とイメージでき、この後の息子との料理を楽しくできそうなので、よかったです。（２歳男の子母）

講師：石井由紀子(いしいゆきこ)
こどもキッチン主宰・子ども台所仕事研究家

大阪府茨木市、大阪市内の親子料理教室の他、大人のための講座やグループセッションについては、出張スタイルにて実施。食育コラムの執筆や外部の講演活動にも力を注いでいる。近著「こどもキッチンはじまります。２歳からのとっておき台所しごと」（太郎次郎社エディタス）がある。神戸市出身。モンテッソーリ教員有資格者。大阪万博の年生まれの水瓶座。AB型。大阪府在住。一男二女の母。2008年にこどもキッチンをスタート。教室参加者数大人子どもあわせ12,330名(2020.2末)

こどもキッチン