

手間をかけずに 子どもと朝ごはん

YouTubeで学ぶ!



子どものための安心で
バランスの良い朝食の献立を
動画で紹介します！
朝ごはんを充実させて
子どもと健康な食生活を送る
ための基礎を作りましょう！

Vol.1 ~ごはん編~ (約20分)

- 1 オクラの生ふりかけ
- 2 お野菜肉味噌
- 3 缶詰味噌汁
- 4 切り干し大根とちくわの卵とじ



Vol.2 ~パン編~ (約15分)

- 1 お豆のコールスローサラダ
- 2 アップルキャロットジャム
- 3 いちごトマトジャム
- 4 豆乳コーンスープ



講師

フードクリエイター・
食育アドバイザー ikura 氏

配信開始

令和3年1月12日(火) 午前10時

視聴方法

荒川区ホームページ内家庭教育学級乳幼児コースのサイト

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/kakyougakunyuj2.html>

から荒川区公式チャンネル (YouTube) にアクセスしてご覧ください。

Yahoo!や Google などの検索窓から で検索!

主催：荒川区教育委員会



動画内容

内 容		
Vol. 1 ～ごはん編～ (約 20 分)	調理 (約 14 分) Q & A (約 6 分)	・ ごはんに合うおかずの紹介 ・ 講師への Q & A (朝食で大切にされていることは？子どもが食べやすく楽しいご飯にするには？保護者に向けたメッセージなど)
Vol. 2 ～パン編～ (約 15 分)	調理 (約 11 分) Q & A (約 4 分)	・ パンに合うおかずの紹介 ・ 講師への Q & A (朝食をバランスよく摂ることの大切さとは？塩や砂糖の分量や種類は？朝食を食べなかったり、栄養バランスに悩む家庭に向けてのアドバイスなど)

動画への感想をお寄せください

家庭教育学級の HP にお寄せいただいた感想は個人が特定されない形で区の家庭教育学級の HP に掲載させていただいたり、家庭教育事業の記録紙に掲載させていただくこともありますので、ご了承ください。

講師 ikura 氏 ・フードクリエイター／食生活アドバイザー

元栄養専門学校教員で雑誌・テレビ等の料理撮影、出張料理教室など幅広く活躍。

ご自身の子育てから生まれた作りやすく美味しいレシピは、子育て世代の方々から圧倒的な支持を得ている。荒川区では平成 23・24 年度の荒川区地域子育て教室、平成 29 年から毎年家庭教育学級の講師を担当し、人気が高い。



★現在以下の動画も公開中です！★

【R02 家庭教育学級小中学生】頑張りすぎずココロをラクに！子育てのヒントを学ぼう ～親業とエニアグラム

10 月に開催された講座を荒川区公式チャンネル(YouTube)に公開しました！

親子関係に悩む保護者の気持ちが楽になり、子育てが楽しみになるヒントを学ぶ講座です。

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/kakyougakusyoutyuu.html>



【R02 家庭教育学級乳幼児】親子コミュニケーション講座 Vol.1～3

家族と一緒に家で過ごす時間の大切さを感じるとともに、子どもや家族との良好な関係づくりに
ついて学ぶ講座です！

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a016/kosodate/kosodateshien/kakyougakunyuj1.html>



★今後公開予定の動画★

2月上旬頃～【R02 地域子育て教室】あらかわママ企画講座 幼児と一緒に学ぶ・遊ぶ防災講座

3月頃～【R02 地域子育て教室】あらかわパパスクール

※ 掲載が決まり次第、区報、HP、チラシでお知らせします。

Coming Soon !
ご覧ください！

問合せ先

荒川区地域文化スポーツ部生涯学習課

TEL 3802-3111 (内) 3355・3359

E-mail shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp