



# 自立心を伸ばす 「きせつのクッキング」

食という生活の基礎を親子で学ぶ講座です。季節についての学びや、行事に基づいた調理などを通じて、お子さまが「自分で作れた」という自信を持ち、食に対する意欲を高めます。旬を知り季節感を養うことは、お子さまの五感を刺激し、豊かな感性を育みます。また、親子で食事に対する正しいマナーを再確認し・身につけることを目指します。

- |                  |                   |                     |
|------------------|-------------------|---------------------|
| 【4月】ポテトサラダ       | 【8月】枝豆フライパンクッキー   | 【12月】黒豆蒸しパン&お茶をふるまう |
| 【5月】トマトサラダ       | 【9月】中秋の名月(うさぎ団子)  | 【1月】煎り豆クッキング        |
| 【6月】夏みかんのフルーツポンチ | 【10月】りんごとさつまいもの葛煮 | 【2月】ゆかりご飯とお吸い物      |
| 【7月】とうもろこし焼きおにぎり | 【11月】和風大根スープ      | 【3月】お花見団子           |

※アルベーロでは、食育の実体験を行います。食材には「乳・卵・小麦粉」を使用しません。  
他の食材に関しては、事前にご確認の上、初めての食材は必ずお試しいただいてからのご参加をお願いしています。

## 対象クラス

- アルベーロ武蔵新城教室  
〈1歳半頃～6歳[未就学児]〉

|     | 1歳半頃～6歳[未就学児]          |
|-----|------------------------|
| 4月  | 4/1(土)<br>10:30～11:30  |
| 5月  | 5/29(月)<br>10:30～11:30 |
| 6月  | 6/3(土)<br>10:30～11:30  |
| 7月  | 7/22(土)<br>10:30～11:30 |
| 8月  | 7/29(土)<br>10:30～11:30 |
| 9月  | 9/2(土)<br>10:30～11:30  |
| 10月 | 10/6(金)<br>10:30～11:30 |
| 11月 | 11/1(水)<br>10:30～11:30 |
| 12月 | 12/1(金)<br>10:30～11:30 |
| 1月  | 1/30(火)<br>10:30～11:30 |
| 2月  | 2/27(火)<br>10:30～11:30 |
| 3月  | 3/22(木)<br>10:30～11:30 |

- アルベーロ学芸大教室

〈未就園児(1歳半頃～3歳)、未就学児(3～6歳)〉

※5/30(火)・11/28(火)・1/30(火)・2/28(水)は、1歳半頃～6歳[未就学児]対象となります。

|     | 未就園児(1歳半～3歳)              | 未就学児(3～6歳)                |
|-----|---------------------------|---------------------------|
| 4月  | 4/1(土)<br>10:00～11:00     | 4/1(土)<br>11:30～12:30     |
| 5月  | 5/30(火)<br>10:00～11:00 ※  | —                         |
| 6月  | 6/3(土)<br>10:00～11:00     | 6/3(土)<br>11:30～12:30     |
| 7月  | 7/1(土)<br>10:00～11:00     | 7/1(土)<br>11:30～12:30     |
| 8月  | 8/12(土)<br>10:00～11:00    | 8/12(土)<br>11:30～12:30    |
| 9月  | 9/2(土)<br>10:00～11:00     | 9/2(土)<br>11:30～12:30     |
| 10月 | 10/28(土)<br>10:00～11:00   | 10/28(土)<br>11:30～12:30   |
| 11月 | 11/28(火)<br>10:00～11:00 ※ | —                         |
| 12月 | 12/23(土・祝)<br>10:00～11:00 | 12/23(土・祝)<br>11:30～12:30 |
| 1月  | 1/30(火)<br>10:00～11:00 ※  | —                         |
| 2月  | 2/28(水)<br>10:00～11:00 ※  | —                         |
| 3月  | 3/3(土)<br>10:00～11:00     | 3/3(土)<br>11:30～12:30     |

- 「きせつのクッキング」受講料(税抜)

アルベーロ・ICE内部生・・・3,000円/回  
外部生・・・4,000円/回

お申し込み

- ・アルベーロおよびICE内部生の方は、お通いの教室へ申し込み書をご提出ください。
- ・外部生の方は、お客さまお問い合わせセンターまでお電話にてお申し込みください。

※お申し込み後のキャンセルは、日曜・祝日を除いた各回前日の16:00までとさせていただきます。  
以降のキャンセルにつきましては、受講料の50%を申し受けいたします。ご承知おきください。

- 持ち物

手拭きタオル、エプロン、水筒、上履き

《お問合せ・お申し込み》お問合せセンター **TEL.0120-044-844** 月～土 9:00～17:00