



日本と世界の家庭料理を作って食べて、幸せハグくむレッスン 楽しい料理の世界へようこそ！



講師 家庭料理研究家 道田聖子

ブログ：smaka.jugem.jp インスタグラム：smakaseiko

小学校教諭1種免許
食育インストラクター
発酵食スペシャリスト
介護食アドバイザー
生活習慣病予防アドバイザー
健康食アドバイザー
上級心理カウンセラー
JADP 認定メンタル心理カウンセラー
うつ病アドバイザー



★中学生の皆さんへご挨拶

私が初めて料理を作ったのは、緑台中学校2年生の時です。
学校へ持っていくお弁当を作ってみたのが始まりなんです。
その頃はコンピューターやスマホなんてない時代。
レシピをインターネットで検索したり
youtuの動画を見ることもできません。
家にあるのは、母の持っていた料理本2冊だけでした。
それを読みながら、私はとにかくやってみることにしたのです。
分からないことは母に聞いたり、こうかな？って自分で想像したりしながら。
最初はたくさん失敗したけれど
美味しく作れるようになると、とても嬉しくて
どんどん料理の楽しさに引き込まれていきました。
もちろん、大人になった今も相変わらず料理が大好き！
楽しい気持ちで作ったものが美味しく
自分も嬉しくて、それを食べた人が幸せな気持ちになってくれる。
それって、なんて素敵なことでしょう。
そして、美味しい料理が食卓に並ぶまでの
作る人だけが知っている『見えないストーリー』も忘れて欲しくありません。
食材の選び方や栄養のこと、下準備や道具の片付け
そして、お皿の選び方や盛り付け方、おもてなしの気持ち
すべてを含めて『料理』なのです
そんな深〜い料理の世界を中学生の皆さんにも
ぜひ知ってもらいたいと思っています。

幸せハグくむ家庭料理教室 SMAKA
道田聖子

★参加費 3,500~4,000円 / 月1回

別途、学校推奨の保険 800円（1年間）にご加入いただきます

★活動日&活動時間

月1回 第2土曜日 午前10時半~午後14時

学校行事などの関係でスケジュールが変更になることがあります

★募集対象

川西市全域

（アトリエまで一人で通えること / 緑台&多田中学校校区優先）

★定員 6名

女子3名 / 男子3名

定員超えた場合①先着順②校区優先となります

★活動時に必要な持ち物

エプロン、筆記用具、手拭きタオル

★活動場所

幸せハグくむ家庭料理教室 SMAKA

川西市水明台1-1-163

スーパー西友から徒歩3分 / バス大通りに面しています

保護者&生徒さん向け説明会

5月11日（土） 午前10時~午後16時

5月12日（日） 午前10時~午後16時

予約制となりますので下記の日程からご希望の日時をお知らせください

申し込み開始 5/13（月） 午前10時~

*定員超えた場合、先着順となります

●保護者の方へ

説明会には生徒さんとご一緒にご参加ください

説明会へのご参加はクラブ参加の必須条件になりますので

日程の都合などで同席が難しい場合はご相談ください

所要時間 30分程度を予定しています

当日、アレルギーの有無などアンケートにお答えいただきます

★お申し込み&問い合わせ先 / SNS

mail : aj-design@jttk.zaq.ne.jp

（注）ajのスペルは、i（アイ）ではなくj（ジェイ）です

電話：072-702-7500