

働く母親を応援する、男性・子どもの生活自立支援事業

ママに食べてもらいたい!



# パパ&子ども料理教室

～ママは、リラクソプログラムでリフレッシュ♪♪♪～



**日時:** 平成 25 年 8 月 31 日 (土曜日) 午前 10 時 30 分～午後 1 時 30 分

**会場:** 豊島区南大塚地域文化創造館

**講師:** 【料理教室】 滝村雅晴さん (パパ料理研究家 / 株式会社ビストロパパ代表取締役)

【ヨーガ】 花崎晶さん (ヨーガ講師 / フェミニストセラピー“なかま”所属心理カウンセラー)

共催: NPO 法人全国女性会館協議会 / 日本テトラパック (株)



仕事、家事、子育てで、毎日、忙しいお母さんに感謝をこめて、お父さんとお子さんとランチ作りにチャレンジ!!  
メニューは『お弁当』です。中身は、塩ごま油おにぎり、鶏の照り焼き、ポテトサラダ、出汁まき玉子、そしてデザート。講師による調理デモで、軽量スプーンの使い方、包丁の使い方やお米のとぎ方など、料理の基本を学び、さあ実践です。出汁まき玉子を巻くのに苦戦していたお父さん、炊き立てのご飯を握るのに、熱くて、キャッキヤ声を上げていた子や、手にいっぱいご飯粒がついてしまい、おにぎりがとっても小さくできあがった子、お父さん、お子さんとも不慣れながらもとても楽しそうでした。



お母さんは、ランチ作りの間、リラクソプログラム『ヨーガ』を体験し、日々の疲れをリフレッシュ!! 最初の自己紹介では、「自分の時間は、ほとんどない毎日です。」「夫の仕事が忙しいので、自分が全てやらなくてはならない・・・。」など、日々の仕事・家事・育児の大変さを切実に話されていました。

ランチ時は、お父さん、お子さんと作ったお弁当を、とても嬉しそうに食べるお母さんたちの表情が印象的でした。ランチ作りに参加したお父さんからは、「子どもと一緒に何かをする機会があまりないので、参加できて良かった。」「男性が料理を学べる機会がなかなかないのでありがたかった。」「母親の両立支援の一つとして、パパ料理から始めよう!! 共感しました。」などの感想があり、お母さんの日々の家事(食事作り)の大変さを実感した時間でもあったようです。



近年、働くお母さんが増えてきているものの、「ワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)」が実現されていないのが現状です。家庭の中で、家族みんなで家事を行うことが日常となれば、お母さんの家事負担は軽減されます。ご家庭の中で、まず出来ることから家族みんなで取り組んでみるのが「ワーク・ライフ・バランス」の実現につながる第1歩です。今回のランチ作りを機に、『お父さんが料理に目覚めた』という嬉しいご報告もいただきました。

『家事ポイント表』を付けてみませんか♪♪♪

『わが家の家事』にポイントを付けて、ポイント比で「特典」を考えたり、「義務」になりがちな家事をゲーム感覚でやってみませんか。まずは、1週間(月～日曜日)、家族みんなでチャレンジしてみてください!! ⇒詳しい内容、「ポイント表」のダウンロードは、ホームページをご覧ください。

【ホームページ】 <http://www.city.toshima.lg.jp/jinken/danjokiyodo/16823/021110.html>