



お子様連れで参加できる楽しいお料理教室です

大人気のイタリアンレストラン *Teshima* プロデュースの

## お料理教室 離乳食・幼児食クラス

旬の素材の味を生かして、簡単に、ママにも赤ちゃんにもやさしいメニューを楽しく作るコツをお伝えします。

取り分け離乳食・お出かけ離乳食  
パパも喜ぶ離乳食・美味しい和食、おふくろの味などをテーマに、

食育や食材の選びかたについても学びながら、BABYの成長に必要な栄養のことや産後のママの体のための食生活改善のお話も

大人も赤ちゃん、小さなお子様も家族みんなでおいしく食べられるレシピを紹介。

月齢別の離乳の進め方についてのアドバイスも受けられますよ



### Teshimaプロデュース離乳食・幼児食教室 2011年度講座概要

- ◆日時
 

|      |           |             |
|------|-----------|-------------|
| 第6回  | 6月24日(金)  | 10:30~11:30 |
| 第7回  | 7月29日(金)  | 10:30~11:30 |
| 第8回  | 8月26日(金)  | 10:30~11:30 |
| 第9回  | 9月30日(金)  | 10:30~11:30 |
| 第10回 | 10月28日(金) | 10:30~11:30 |
| 第11回 | 11月25日(金) | 10:30~11:30 |
| 第12回 | 12月16日(金) | 10:30~11:30 |
- ◆場所 ジュエルママ&キッズアカデミー カルチャールーム
- ◆受講料 ¥2,100 次月ご予約の方は¥1500(振替可)  
セレブママ&ベビークラブ会員の方は定額制コースの中で受講できます
- ◆定員 15名

#### 講師紹介

#### 手嶋法子

イタリア料理テシマ デリ&スクール 代表



大阪あべの辻調理師専門学校を卒業後、日本料理店、フランス料理店、洋菓子店などで修行。料理教室講師、飲食店プランナーをへて2003年、イタリアンシェフである夫と大橋に「手打ちパスタと季節の野菜 イタリア料理 テシマ」を開店。

3児の母として、子育てを通じて食べることやくらしの大切さに気付く。2008年に「お惣菜とくらしの学校 テシマデリアンドスクール」を開店。

現在、食育の一環として子供料理教室を開催中。“大人の食育 ワインセミナー”も好評。空腹を満たすだけでなく“心とからだがよくなる食事”がモットー。

#### ☆セレブママ&ベビークラブ会員も募集中です ☆

赤ちゃんと一緒にの英会話・ヨガなどのスクールやテシマお料理教室、ベビーマッサージ、リトミック、ビューティセミナーやイベントなど毎月10回以上開催されるクラスが受け放題のとってもお得で楽しい♪ベビー時期限定の会員制クラブ「セレブママ&ベビークラブ」会員募集中！初月はお試しで受け放題セレブコースが¥8400のキャンペーン中です。

#### <2011年度テーマ・紹介レシピ予定> (※メニューは変更の可能性があります)

- 1月 らくらく離乳食・幼児食の基本  
おみそ汁でパーフェクト！お出汁のとり方  
生わかめのおにぎり、いりごと昆布の佃煮
- 2月 パクパク幼児食  
なんでも巻き寿司とちらし寿司  
野菜が好きになる魔法のドレッシング(万能タレ)
- 3月 季節のおやつ  
～ボリアフェノールたっぷり小豆レシピ～  
桜餅、牡丹餅、あんこクリームパフェ
- 4月 ママもうれしいイタリア料理  
アクアパッツァ(魚料理) 春のリゾット グリル野菜添え  
バーニャカウダー
- 5月 旬の和食  
鯛の蒲焼 キャベツと新わかめの和え物  
たこ枝豆のごはん
- 6月 野菜と保存食<クイック調理>  
野菜いろいろ仕込み、保存  
乾物煮物(ひじき・切干大根)再利用
- 7月 おうちでイタリアン  
鯛とブロッコリーのパスタ レバーのパテ  
じゃが芋の冷たいスープ
- 8月 残暑を乗り切る和食  
冷やし汁 とうもろこしごはん  
変わり白和え
- 9月 おやつと豆料理  
かぼちゃ白玉 さつま芋のオレンジ煮 牛乳プリン(寒天)  
大豆のサラダ 黒豆ジュースとシロップ煮
- 10月 野菜がおいしいイタリア料理  
ミネストローネ グラタン ニョッキ
- 11月 パパも喜ぶおいしい和食  
鶏ミンチ鍋 野菜の重ね蒸し 魚のホイル焼き  
鯛の酒蒸し
- 12月 おせち料理  
黒豆 たたきごぼう  
牛肉の八幡巻き がめ煮



講座のお申込・問い合わせは・・

ジュエルママ&キッズアカデミー <http://jewelmama-kids.com>

TEL. 092-561-5292

福岡市南区大橋2丁目10-8 (にじつキッズワールド跡地)  
営業時間：9:00～18:00 (土・日・祝休)

メールから問合せできます! [yoyaku@jewelmama-kids.com](mailto:yoyaku@jewelmama-kids.com)