

ごはんでつながる放課後

夕方の2時間が、  
子どもをちょっと大人にする。



「子どもだけの料理教室」を毎週開催しているのはここだけ！

# 子ども料理教室

開催日時

毎週水曜日 18時～20時

(20時に親御さんのお迎えをお願いしています)

参加料

1回 1,500円

場所

ごちゃまぜハウス

(南陽市棚塚1654-10)



※アレルギー除去食ではありません。



紹介  
大歓迎

紹介者＆紹介された方に  
お菓子をプレゼント！

参加をご希望される方は、  
公式LINEよりお申し込みください。



一般社団法人mahalim

070-6616-0226

<https://mahalim.com/>



子ども食堂 マ ハ リ ム

で食べて、笑おう！

開催日時

毎週金曜日 16時～20時 (20時に親御さんのお迎えをお願いしています)

※親御さんの仕事終わりの時間帯からの参加可能です。

参加費

300円 (子どものみ)

年少さん～中学生のお子さんであれば、  
どなたでも参加できます！



※アレルギー除去食では  
ありません。

学生ボランティア募集中！

あなたも子ども食堂の運営に関わってみませんか？  
お気軽にお問い合わせください。

開催場所：ごちゃまぜハウス (南陽市棚塚1654-10)

申込方法：公式LINEより「参加希望」と  
メッセージを送ってください。



最新情報は  
LINEで配信中！

公式LINE

# 2月

## 子ども料理教室の献立 (毎週水曜日開催)

4日（水）

カレーライス（給食風）

11日（水・祝）

チーズ作り  
開催時間 10:00

18日（水）

肉じゃが

25日（水）

茶碗蒸し  
タラのホイル蒸し

※お友達をご紹介してくれたお子様・親御さんには、  
ささやかなプレゼントをご用意しております。

い 続  
た 々  
だ と  
い 嬉  
て し  
お い  
り 声  
ま ま  
す !

### 「子どもの成長を感じられる時間」

毎週水曜の夜は、子どもが料理教室に行ってくれるので、  
その間に家事や自分の時間を少し持つことができて助かっています。

### 「安心して預けられる居場所」

子どもだけ参加できる場所はなかなかないので、本当にありがとうございます。  
スタッフさんが見守ってくれているので、安心してお願いできます。

### 「家庭での会話が増えました」

「今日はこんな料理を作ったよ！」と楽しそうに話してくれるので、  
夕食時の会話がぐっと豊かになりました。  
親子で一緒に料理する時間も自然と増えました。

### 「親にとっても大切な時間」

水曜の夜は子どもが料理教室へ。  
その間に仕事を片づけたり、自分のリフレッシュ時間に使えたりして、  
私自身も助かっています。

# 2月

## 子ども食堂の献立 (毎週金曜日開催)

6日（金）

そぼろ丼

13日（金）

鮭バターコーン飯

20日（金）

クリームシチュー

27日（金）

チャーハン

### 「ごはんを通じて、子どもの世界が広がりました！」

今まで家では出会わなかった料理や味に触ることで、子どもが  
「これ美味しい！家でも作りたい！」と話してくれるようになりました。  
食をきっかけに、家庭の会話も増えてうれしいです。

### 「同年代と食卓を囲む楽しさを学んでいます！」

兄弟がないので、家では大人と食事することがほとんどなのですが、  
子ども食堂では同年代のお友だちと一緒に食べられるのが楽しいようです。  
食べることが“楽しい時間”に変わりました。

### 「『ありがとう』を自然に言えるようになりました！」

家ではあまり言わなかったのですが、子ども食堂に行くようになってから  
「今日もごはんありがとう」と私にも言ってくれるようになりました。  
感謝の気持ちを学んでいるんだなど感じています。

### 「人との関わりが、子どもの自信になっています！」

家以外の場所で大人の方や地域の方と関わることで、人見知りだった子が  
少しづつ自分から話しかけられるようになってきました。  
ごはんだけでなく“自信”もいただいているです。