

2022年度「ミニしょくいくはかせ教室」

幼少期から様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、また、家庭での食育実践をサポートする教室です。

★1回の定員を減らし、教室回数を増やしました。感染対策を行いながら実施します

教室の様子

合計3回参加したら「ミニしょくいくはかせ」に認定!



手洗いチェッカーで手洗いを確認したよ



昆布とかつおでダシをとったよ



上手に包丁を使えたよ



ごはんが炊けるまでを観察したよ



食育ランチョンマットを使ったよ



お魚をすり鉢ですったよ



お魚を手でさばいたよ



色々な調理器具を使ったよ



「ミニしょくいくはかせ」になったよ



大好評

参加された保護者の感想

- ★2回目に参加した後、お年玉で包丁が買いたいと言いました。食への関心ができたと感じました。今日の経験は大人になっても役立つと感じました。季節も感じることができました。
- ★子どもだけの参加が、自立につながり、とても良いと感じました。また参加したいです。
- ★子どもが食に関心を持ち、お手伝いをたくさんしてくれるようになって、とても楽しそうです。
- ★今まで私の方がこわくてさせてあげられなかった包丁。初めてでしたが上手に切れてびっくり! 家でも子ども包丁を準備して、子どもの「やりたい」を実現させてあげたいです。



教室日程（どの回からでも参加できます。）



時間 1日に2回開催します。① 9:45~10:30（受付9:30~）

②10:45~11:30（受付10:30~）

※6月、9月、12月、3月は②の1回のみです。

※申込時、どちらに参加するかをお伝えください。

| 日にち | 申込開始日 | 調理体験の内容（予定） |
|---------|-------|-----------------------------|
| 4/3（日） | 3/1~ | 5つの味比べ（味覚体験）・お花見団子作り |
| 5/7（土） | 3/1~ | お米を研いで、オリジナルおにぎり作り |
| 6/5（日） | 4/1~ | 卵を使ってミニサンド作り |
| 7/2（土） | 5/2~ | 七夕そうめん汁作り |
| 8/7（日） | 6/1~ | 5つの味比べ（味覚体験）・夏野菜でスペシャルサラダ作り |
| 9/3（土） | 7/1~ | 魚料理を作ろう |
| 10/2（日） | 8/1~ | フルーツの断面を見てみよう・ヨーグルトカナッペ作り |
| 11/5（土） | 9/1~ | ごはんが炊けるまで・すまし汁作り |
| 12/4（日） | 10/3~ | さつまいもツリー作り |
| 1/7（土） | 11/1~ | 魚料理を作ろう |
| 2/5（日） | 12/1~ | 手作りきな粉で、簡単スイーツ |
| 3/4（土） | 1/4~ | おひなさまカップ寿司作り |

- 対象 3歳半~就学前の子ども ※保護者は見学のみです。最小人数でお願いします。
※キッズキッチン内での保護者の見学は1名のみです。
- 場所 スマイルキッズ（山陽小野田市くし山一丁目4番3号）
- 定員 各回6人 ※事前申込みが必要です。
- 参加費 1人100円 *食材料費（毎回簡単な試食を予定しています。）
- 申込み・問合せ先 山陽小野田市保健センター 電話71-1814
*申込みは、スマイルキッズでもできます。
- 申込み期間 それぞれ教室開催日の2か月前の1日から1週間前まで
（※市外の方は1か月前の1日から）
*3回目までの方優先。締切時に定員に達しなければ4回目以上の方も参加可能
- 持ってくるもの エプロン 三角巾 マスク ハンカチ お茶等

※アレルギーがある方は、申し込み時にその旨をお伝えください。

