

小さなシェフたちの大冒険！
3歳半から楽しめる♪

食への関心の
一歩に🍴

2025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



お魚を手で開いたよ



上手に包丁を使えたよ



お米を研いだよ



お箸の使い方を勉強したよ

保護者の感想

- ・初めての包丁でしたが、しっかりサポートしていただけて安心できました。家でも楽しみながらできるようにしたいなと思いました。
- ・初めての参加で、3歳半でもできるのか不安でしたが、子どものペースに合わせてサポートしていただき、とても楽しそうでした。子どもへの声掛けが参考になりました！
- ・体験後の子どもの変化が多々見られます。買い物の際、食材の話をしたり、手伝いをしたり... ままごと遊びも変わったようです。
- ・いつも食べない野菜も自分で調理したらしっかり食べていてびっくりしました！

過去の教室の様子を掲載しています▶



ホームページ

- *対象 3歳半～就学前のこども（保護者は見学のみです）
- *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
- *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日から申込み可能です。
（1日が土、日、祝日の場合は2日以降の平日から申込開始）
※3回目までの方が優先です。
- *持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶

※食物アレルギーがある場合は、申込み時にその旨をお伝えください。



*時間 1日に2回開催します

- ①9：45～10：30（受付9：30～）
- ②11：00～11：45（受付10：45～）

どちらの時間に参加するかお伝えください♪
4月、7月、10月、2月は②のみの開催です。

4/12
(土)

お米を研いで、こいのぼり
おにぎりを作ってみよう🐡

申込開始日：市内2/3から、市外3/3から

10/11
(土)

かぼちゃ白玉とフルーツで
ハロウィンを楽しもう🎃

申込：市内8/1から、市外9/1から

5/10
(土)

緑の魔法で☆
みたらし団子を作ろう🍡

申込開始日：市内3/3から、市外4/1から

11/1
(土)

かわいい♡
ミニお弁当を作ってみよう🍱

申込開始日：市内9/1から、市外10/1から

6/7
(土)

わくわく！おいしい！
ミニサンドイッチづくり🥪

申込開始日：市内4/1から、市外5/1から

12/13
(土)

クリスマスカナッペで
クリスマスパーティー🎄

申込開始日：市内10/1から、市外11/4から

7/5
(土)

お星さまいっぱい！
七夕そうめんを作ろう🍜

申込：市内5/1から、市外6/2から

1/10
(土)

大豆を使って
手作りきな粉を作ろう🍡

申込開始日：市内11/4から、市外12/1から

8/2
(土)

5つの味（味覚）体験！
カラフル野菜の生春巻きを作ろう🥙

申込開始日：市内6/2から、市外7/1から

2/7
(土)

おひなさまカップ寿司で
ひな祭りをお祝いしよう🍱

申込開始日：市内12/1から、市外1/5から

9/6
(土)

ドキドキ！
いわしの手開き体験🐟

申込開始日：市内7/1から、市外8/1から

3/7
(土)

5つの味（味覚）体験・
お花見団子づくり🌸

申込開始日：市内1/5から、市外2/2から