

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

2026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



おにぎりを握ったよ



お料理の置く場所を勉強したよ

保護者の感想

- 調理するだけが食育ではなく、ほかにも食育につながることが分かりました。
- たくさんほめてもらってこどもの自信につながったと思います。ランチョンマットをいただいてから、こどもが「今日のおかずは何色？」と聞いてくるようになり、わが家では大活躍しています！
- 家ではあまり食べない野菜を食べていて良かったです。家でも野菜を食べれるように工夫したいと思いました。
- 普段こどもが料理をしたがってもなかなかゆっくりやらせてあげる時間が取れないのですごく良い機会になりました。

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人程度　（5.8.11.2月は9人）　※事前申込みが必要です。
＊参加費　　1人200円　＊食材料費
＊申込み　　下記の対象のQRコードよりお申し込みください。
　　※市外の方は電話にてお申し込みください
＊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日から開催日前の週の日曜日まで
　　※2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



＊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～）

①②いずれかの時間帯をお選びください♪
5月、8月、11月、2月は②のみの開催です。

5/16（土） お米を研いで、茶きんおにぎりを作ろう
申込開始日：3/1から

6/6（土） 個性がキラリ☆オープンサンドを作ろう
申込開始日：4/1から

7/4（土） お星さまいっぱい！七夕そうめんを作ろう
申込開始日：5/1から

8/1（土） ５つの味（味覚）体験！カラフル生春巻きを作ろう
申込開始日：6/1から

9/5（土） ドキドキ！いわしの手開き体験
申込開始日：7/1から

10/10（土） かぼちゃサンドでハロウィンを楽しもう
申込開始日：8/1から

11/7（土） かわいい！ミニお弁当を作ろう
申込開始日：9/1から

12/12（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：10/1から

1/16（土） だしの旨味♡あったかにゅうめんを作ろう
申込開始日：11/1から

2/6（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：12/1から

3/6（土） パンケーキサンドでお花見を楽しもう
申込開始日：1/1から

＊申し込みの注意事項＊
・1、2回目の方を優先に先着順となります。
・申し込み時に定員に達していた場合、「キャンセル待ち」にて受付いたします。キャンセル待ちのフォームから新たにお申し込みください。

申込フォーム ※対象QRコードよりお申込みください

【初めての参加・または２回目の方】

【３回目以降の方・キャンセル待ちの方】

お問い合わせ　☎ 0836-71-1814　hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp　山陽小野田市健康増進課