

〈特徴〉

**料理に興味を持ち、
自分でできることを増やし、自信につなげます。**

〈内容〉 簡単に作ることでできるメニューから少し時間をかけて作るメニューなど、
いろいろなメニューにトライしています！

★これまでに作ったクッキングメニュー★

おにぎり	焼きそば	ピザ	牛肉うどん
オムライス	ドリア	豚まん	冷やし中華
餃子	ミートスパゲティ	ハンバーガー	ラーメン
春巻き	シューマイ	ハンバーグ	天津飯
たこ焼き	手巻寿司	お子様ランチ	
お好み焼き	巻き寿司	チャーハン	
豚汁	とんかつ	ソーメン	



職員がやり方や使い方を教えながら、子どもたちが取り組んでいます！

【作業の内容例】

- ・材料の説明→メニューの中に何が使われているか、食材の形や大きさも知る。
- ・切る→包丁の使い方
- ・計る→計量の仕方を教えたり、計算や単位など算数の勉強にもなる。
- ・混ぜる
- ・包む
- ・焼く→ガスコンロの火のつけ方、火を扱うときの注意点
- ・盛り付け
- ・洗い物のお手伝い など



※順番交代でいろいろな作業をしてもらいます。

〈効果〉

- ★包丁や料理ばさみ、ピーラー、計量器など道具の使い方を知ることができる。
- ★お友だちと協力しながら作る楽しさを感じることができる。
- ★どんな材料が使われているのかを知ることで、食への興味が湧き、食べることへの意欲につながる。

〈担当講師からのコメント〉

男の子も女の子も包丁を使って料理ができることに、とても楽しく参加できてます。みんなで協力し合って、できた時の感動、そして美味しさを味わってもらっています。何度か同じメニューを作っていると、材料は何を入れたら良いかなど、よく覚えている子もいます。まさしく、食育は作ることからだと実感しています。