

♪つばめ 食育だより♪

子どもクッキングの ススメ



自分で作れるよ!!
GOOD!



子どもにとっては楽しみな夏休みですね！長い休みを利用して、料理の体験をさせてみませんか？今回は、中央公民館で毎年開催している子ども向け料理教室を紹介します。家庭で子どもに料理を教える時間がなかなか取れない…そんな時は市内の色々な教室をご活用ください。子どもが料理をすることでメリットもたくさんあります。



レットトライ♪
エコクッキング
H30.8.16 @中央公民館

今年は8月9日(金)に
中央公民館で開催されます。
問合せ Tel:0256-63-7001



みんなが包丁を使います



洗い物もまかせて!

お話を真剣に
聞いています!

実習メニュー紹介:

- ① 「いろいろ入れてドライカレー」
- ② 「エコ・サラダ」
- ③ 「ヨーグルトラッシー」
→③の作り方(4~5人分)
プレーンヨーグルト400gと、
フレッシュジュース400mlを
混ぜる。氷を入れたグラス
に注ぐ。(ジュースは好みの
果物を使う。)



やっとできたね!
いただきます!!



子どもクッキングの メリットはたくさん!

自信や意欲が
高まる

思考や
工夫する力が
高まる

家族の
コミュニケーションが
深まる

生活力の
スキルアップに
つながる

達成感を味わい
責任感が育つ



まずはココから始めてみよう

- ★ゆで卵の殻むき
- ★レタスちぎり
- ★米をとく
- ★野菜の皮むき など

家族への感謝の気持ちや、思いやりの心を育み、自分で生活する力がつきます。また、料理は科学でもあります。そして調理による触・聴・嗅・視・味覚などの五感を感じたり、子どもの可能性を伸ばすのに料理の体験はオススメです!

問合せ先:
燕市保健センター
Tel:0256-93-5461

