



夏休み特別企画 子ども料理教室



入会金不要、5回完結のレッスンです

この料理教室では、次代を担う子ども達が、「食事の役割り、元気になる食事、献立の立て方、規則正しい食事、日本の食文化」を学びます。そして、食材や器具の取り扱い方も含めた「安全においしく調理する方法」を知り、「味がよく見た目にも美しく、栄養バランスのよい料理」にチャレンジするのが目的です。この授業を受けることで、自分自身の成長を確認し、食べ物が私たちの体や心に与える影響についての理解を深めることが期待されます。このような教育は、子どもたちが健康的な食生活を送るための基盤を築くのに役立ち、将来的に自分自身や家族の健康を守る力を育てることに繋がります。希望する方は、検定にチャレンジすることができます！是非、この機会にご参加ください。

※学校法人香川栄養学園が行う「家庭料理検定」

★小学4年～6年クラス

<テキスト>

家庭料理技能検定公式ガイド5級使用



日時	目標	メニュー
7/29日(月) 10:00 13:00	おいしい料理を効率よく、安全に作るために、手順を確認し、全体の流れをイメージしよう♪	ロールパンサンド ヨーグルト スノーボール クッキー
8/1日(木) 10:00 13:00	身じたくと材料、器具の準備ができたなら、いよいよ調理開始！仕上がりをイメージしながら作ってみよう♪	そばろ丼 すまし汁 青菜のごま和え
8/5日(月) 10:00 13:00	調理の下ごしらえを学び、主食、汁物、主菜、副菜を作ってみよう♪	おにぎり 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め
8/21日(水) 10:00 13:00	野菜の種類と調味料を勉強し、料理の味付けの仕方を知り、洋食の定番料理を作ってみよう♪	煮込みハンバーグ ゆで野菜のサラダ
8/23日(金) 10:00 13:00	食事の役割り、元気になる食事、献立の立て方、規則正しい食事、日本の食文化を知り、食の大切さを学ぼう♪	お茶 白玉団子

◆中学生～高校生クラス

<テキスト>

家庭料理技能検定公式ガイド4級使用



日時	目標	メニュー
7/30日(火) 10:00 13:00	安全でおいしく調理するための基本を学び、バランスのよい朝ごはんを作ってみよう♪	ごはん、卵焼き 味噌汁 キャベツときゅうりの浅漬け
8/2日(金) 10:00 13:00	包丁の使い方を覚え、いろいろな切り方を実践!!調味料の使い方を知り、カレー作りにチャレンジしよう♪	ドライカレー ポテトサラダ
8/8日(木) 10:00 13:00	主菜となる卵を学び、フライパンを使いこなし、栄養バランスのよい昼ごはん「オムライスプレート」を作ろう♪	オムライスプレート ・ハムライス& プレーンオムレツ ・キャベツのスープ
8/22日(木) 10:00 13:00	魚介とだしの取り方を学び、定番和食料理を作ろう！また、「箸、ごはん茶わんの扱い方、魚の上手な食べ方」食事のマナーを実践で学ぼう♪	あじの塩焼き かきたま汁 きゅうりの酢の物
8/27日(火) 10:00 13:00	食事の役割り、元気になる食事、献立の立て方、規則正しい食事、日本の食文化を知り、食の大切さを学ぼう♪	紅茶 ホットケーキ りんごの カラメル煮添え

- 受講料:29,800円(全5回/材料費込/税込) ●講師:小田 恵
- テキスト代:5級 1,600円(税込) / テキスト代:4級 1,700円(税込)
- 持参物:エプロン又給食服、ハンドタオル、水筒
- 定員:各24名
- 申込締切:7月22日(月)
- 申込方法:窓口か右記のアドレスよりお申し込みください。

<https://scr.buscatch.net/application/?f=h-c-s&i=63591>



☎ 082-247-7124

〒730-0051 広島市中区大手町1-4-8

【受付時間】月～金 9:00～20:30
土 9:00～17:00



「ホームページ」
はこちら ▶

