

クッキング教室

めばえ21のクッキング教室では、子どもたちの“やりたい”に合わせて3つのコースを設けました。
申し込み時にご希望のコースをお伝えください。各コース、いくつかの例を挙げていますので
参考にしてみてくださいね。その他ご希望などありましたら、お気軽にご相談ください。



A. お料理コース



- 卵を割る
- 出来合いの生地でホットケーキを焼く
- 粉を混ぜて電子レンジで蒸しパンを作る
- みそ汁のだしをとる • お米を研ぐ
- カレールウを入れてカレーを完成させる
- カップラーメンを作る
- お弁当の具をつめる
- 用意された食事を盛り付ける
- みそ汁を作る • たこ焼きを焼く
- カレーライスを作る • 卵焼きを作る
- 焼きそばを作る
- ドレッシングを作って、
用意された野菜に和える
等



B. お買い物コース



- おもちゃのレジやおもちゃのお金を使用し、
お買い物ごっこを楽しむ
- 本物のお金を使用し、お金の数え方を
遊びながら学ぶ
- めばえ近くの八百屋さん、肉屋さんで
買い物体験する
- 近くのスーパーで、レシピ通りの食材の
買い物をする
- ご家庭で使用する食材を
スーパーに買いに行く
等



C. お勉強コース



- 衛生関係
正しい手洗いの仕方を実践しながら学ぶ・
身支度の仕方を練習する・絵本等を使用
し、食品の加熱、消毒に関して学ぶ 等
- 栄養関係
三食栄養を遊びながら学ぶ・レシピ本な
どを用い、一緒に献立を考える・絵本等
を使用し、栄養について学ぶ・おもちゃ等
を使用し、栄養バランスの整ったお弁当を
完成させる 等
- 食事マナー
正しい箸の使い方を、モール等を使って
ゲームのように楽しみながら練習する・実
際に使用する食器を使い、正しい配膳方
法を学ぶ 等