

ひとりで  できた!



# チャレンジ★こどもキッチン

台所にはわくわく、ときどきいっぱい

「なぜ?」「どうして?」「やってみたい!」

そんな子どもたちの好奇心を「ひとりでできた!」という自信につなげたい・・・

食べることは生きること。調理をとおして心とからだを育む「こどもキッチン」でお子様の自立と成長を一緒に見守りませんか?

**日程：平成27年 8月19日(水)・8月21日(金)**

**両日とも 9:30~12:30**

※付き添いの必要はありません。

2日目は保護者(1名)の分も作ります。隣の和室で待機していただくか、11:30頃までにお越しください。

**場所：大沢ふれあいセンター** (施設横P 近隣公園Pをご利用ください)

**対象：小学1年生~4年生** 2日間とも参加できる方

**参加費：2,160円**

**持ち物：エフロン・三角巾・タオル・お茶・上靴(スリッパ不可)**

**定員：6名** ※定員になり次第締め切ります。

**申し込み方法**：裏面参加申し込み用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えて彩華スポーツクラブ2階フロントまでお越しください。(電話予約可)

**締切日 8月14日(金)**



★お申込み頂いた方には「**彩華スポーツクラブ施設ご利用券**」をプレゼント♪  
リフレッシュタイムとして、待ち時間を有意義に過ごしてみませんか?

## ●実習内容

### ①8月19日(水) ひとりでできる?～準備からお片付けまで～

始めるまえのおやくそく

調理器具の名前と使い方

和食大好き♪朝ごはんを作ろう! (ご飯・みそ汁・炒り卵・野菜の浅漬け)

テーブルマナーその1

みんなでお片付け

### ②8月21日(金) ひとりでできた!～まかせて 昼ごはん～

前回のおさらい

だれかの分も♪昼ごはんを作ろう! (三色ごはん・酢の物・フルーツ)

おうちの人と一緒に食べよう

テーブルマナーその2

みんなでお片付け

感想発表

※2日目(8/21)は和室もご利用いただけます。

## ●お申込み お問い合わせは

594-5205 彩華スポーツクラブ2階フロント

594-5245 有限会社 古杉企画 (担当: 藤田)

まで

---

## チャレンジ★こどもキッチン 参加申し込み書

住所 〒

参加者氏名 (ふりがな)

男・女 学年

保護者氏名

◆参加費として 2,160円 領収いたしました

月 日 印