11月スタート・４回コース募集

６歳からの料理塾

こどもキッチンNEXT（ネクスト）

ご飯の基本「和食」をつくりましょう。

一汁二菜、一汁三菜を自分ひとりでつくれることを目指す４回コースです。

○●お料理をするこどもたちへ●○

日本では昔からご飯とみそ汁を食べてきました。お米の「ぬか」は実はとってもおいしい。精米してできた“ぬか”でぬか漬けをつくり、研いだごはんを自分で炊いて、“こんぶ”や“にぼし”からとった出汁でみそ汁をつくる。自分でつくる「和食」は最高に「うまい！」。お父さん、お母さんのために和食をつくり、一緒に「おいしーい」ご飯をいただきましょう♪

＊日程（４回コース）　10時集合・13時半終了（※）
11月12日（土）、12月11日（日）
1月7日（土）、2月25日（土）

＊対象：６歳～小学生のお子様　２０名

＊料金：こども１人　２，５００円／回（※）
（調理、親子で試食、ミニセミナー）

＊場所：大阪ガス生活誕生館ディリパ
（大阪府吹田市千里万博公園１－１）

主催　こどもキッチン
共催　大阪ガス㈱北東部リビング営業部コミュニティ室
協力　関西よつ葉連絡会淀川産直センター

＊備考：ディリパ来館が初めての保護者の方は「館内見学ツアー」をご案内します。
※進行によって終了時間が30分程度延びることがあります。ご了承ください。
※子ども1人で2人分の材料を調理します。こども1人での参加も可。その場合も料金に変更はありません。
※4回1コースです。全ての日程参加可能かご確認ください。初回参加時に4回分をお支払いください。万一お休みされた場合にも、参加費は返金されません。
※単発参加は定員に満たない場合に受付します。単発参加は3,000円/回となります。参加の都度、お支払いください。
※メニューはアレルギー対策等考慮していません。

＊こどもたちが作り、大人たちは見守る。毎回、こんな感じで進行します↓

●ご飯+汁もの+おかず（１品～２品）をつくる

初回は「ご飯」と「味噌汁」をしっかりつくりましょうー♪
２回目からはじっくりおかずづくりにもチャレンジ。毎回ステップアップしていきます。

●いただきまーす♪試食タイム

試食中に、ミニセミナーがあります。クイズあり、笑いあり（笑）。楽しみながら学びましょう。食材の原料や切り方など調理方法の名称を復習したり、次回までの宿題も試食中にお話します。

●片付けましょう♪

洗ってふくところまでしましょう。ここまで出来れば一人前です。

＊会場までの行き方
大阪ガス生活誕生館ディリパ（大阪府吹田市千里万博公園１－１　℡06-6878-8061）

～交通機関利用～
大阪モノレール「万博記念公園駅」
下車 徒歩３分

～お車利用～
千里住宅公園第一駐車場ご利用の上、駐車券をディリパ受付にご提示いただくと無料になります。

万博記念協会前交差点を直進し、すぐ左手に駐車場入口があります。第二駐車場は無料になりません。ご注意ください。

＊申込方法：
お申込内容をご記入の上、info@kodomo-kitchen.com までメールにてお申込ください。携帯用申込フォームからも申し込み可能です。 ※申込締切１０月１６日（日）
定員オーバーの場合は抽選。締め切り後、メールにて結果をお知らせいたします。

〇メール件名
「こどもキッチンNEXT希望」

〇メール本文
①子どもの氏名（ふりがなもお願いします）
②同伴の保護者氏名（ふりがなもお願いします）
③こどもの性別と生年月日
④住所
⑤電話番号（日中連絡のつく電話番号）
⑥メールアドレス（※ドメイン @kodomo-kitchen.comからの受信可して下さい）
⑦単発参加希望の場合は、参加日程をお書き下さい。

携帯用申込フォーム

○●お母さん、お父さん、保護者のみなさまへ○●

こどもは自分の手を、体を、五感をフルに活用して何かをつくりあげることを、大人が想像する以上に欲しています。こどもたちの「自分で自分を成長させる力」を台所仕事を通じて開花させてみませんか？4回のコースを通じて～自分の力で、ご飯、汁物、和のおかず一品を食卓に並べることができる～を目指します。4ヶ月でのわが子の成長を楽しみにいらしてください。

こどもキッチン主宰　いしいゆきこ

◆本物の素材を扱います　～関西よつ葉連絡会の食材利用～

関西よつ葉連絡会（淀川産直センター）さんの新鮮･安心･安全の食材利用です。よつ葉さんのご好意により、当日の朝に食材を届けていただくことになりました。出汁を「こんぶ」や「いりこ」からとったり、かつおぶしを削って、おひたしにかけたり。新鮮、本物、旬のもの。こどもの舌は大人よりもずっと繊細で敏感です。こどもの頃に本物の味に触れる経験を重ねることが、「食」＝「うれしいもの」「楽しいもの」「自分にとって大切なもの」という記憶になってこどもたちの中に根付いていきます。

◆こどもたちが自分の力でつくります　～命に感謝する気持ち～

目の前に出てきたお料理はいろいろな人の手を介して今、自分の目の前にあるということを、自分で体験することから実感します。食材も元は命ある存在。それをいただくことに感謝する。そのままでは食すことのできない食材を調理することでいただけるようにしてくれた、料理をしたその人がかけた手間（＝時間＝命）に感謝する。自分ひとりで生きているわけじゃないことを、こどもたちは自分で料理することから自然に感じとります。

◆自分と自分の大好きな人のためにつくります

こども1人で「2人分」の分量をつくります。「できたよー！」料理ができた時のその誇らしげな顔、うれしそうな表情を楽しみつつ、我が子の作ったお料理を堪能しましょう♪
「大好きな人のために役立てた」という体験はこどもの成長を後押しします。

○教室で利用する食材の紹介～調味料の一例～

原材料からこだわった調味料。昔ながらの製法の本物の調味料は材料が本当にシンプル。添加物がなく、時間をかけてつくられたものだからこそ、味わい深く、使えば料理のおいしさがグンとアップします。しょうゆはその殺菌力を活かして、こんぶの佃煮など日持ちする一品が生まれたりします。よくぞ日本に生まれにけり。先人の知恵を食卓にどんどん活かしましょう♪

『自然発酵こいくち　杉樽しょうゆ』

原料は国産丸大豆と小麦、天然精製性製塩。杉の大樽に昔ながらの製法で二夏自然発酵･熟成させたおいしい天然醸造しょう油。関西よつ葉会連絡会にて取り扱い。

『三州三河みりん（さんしゅうみかわみりん）』

製造元／（株）角谷文治郎商店

国内産のもち米だけを自家精米して使用。本格焼酎もすべて自家製。添加物を一切使わない昔ながらの"純天然醸造"

こどもキッチンでは「台所からこどもの自立をつくる」を意図していろいろな形で場をつくっています。詳しくはホームページまで♪

＊こどもキッチン

－2歳から未就学児のための親子料理教室。茨木教室・京都上桂教室。毎月開催。

＊こどもキッチンfirst（ファースト）

－1歳半～3歳までの親子で調理＆大人ワーク。随時開講・4回連続コース・出張可。
9月期（茨木教室、9月27日スタート）受付中。

＊6歳からの料理塾・こどもキッチンNEXT(ネクスト)

－月1回の土曜か日曜・連続4回コース・吹田教室（生活誕生館ディリパ）
11月開講受付中。

＊こどもの台所仕事を可能にする大人向けのワークショップ

－主に2歳以上の未就学児の親対象。随時開催・出張可。茨木教室9月20日開催受付中。

お問合せは　こどもキッチン　いしいゆきこ　まで
kodomo-kitchen@zpost.plala.or.jp
０９０－６９０２－３３３９（9時～17時）
これまでの開催模様や今後のこどもキッチンはホームページまでどうぞ♪
http://blog.kodomo-kitchen.com/　こどもキッチン　検索