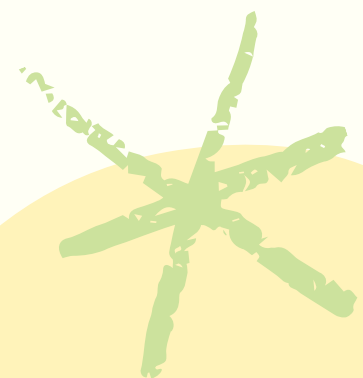




# 親子で楽しむ オンラインクッキング



# 「親子クッキング」のオススメPOINT♪

子どもの聞く力や  
理解力、想像力が  
把握しやすい

料理が出来上がった  
達成感や一緒に食卓  
を囲む喜びを共有  
できる

自分で作る事で  
食への興味関心が  
広がり、食べる事を  
大切にするように  
なる

できるようになった  
事を具体的にほめる  
機会が増える

火や包丁など  
危険なものを使用  
しても大きなケガや事  
故につながりにくい



親子で楽しむオンラインクッキング

# 手作り焼き餃子

- ☑野菜のみじん切り
- ☑調味料の計量
- ☑タネ作り
- ☑皮でタネを包む
- ☑餃子の栄養





# 親子で楽しむオンラインクッキング 手作り焼き餃子

「手作り」で作る餃子は、完全栄養食といわれるほど、  
バランスの取れた1品です。

皮の小麦粉、肉、野菜を一度に摂取でき、アレンジの無限！

お気に入りの餃子の配合を親子で開発してみるのもおすすめです♪



オンラインレッスンでは、ここをポイントに進行します！

- ①【野菜のみじん切り】包丁やナイフを使って、サイズを「揃えて切る」事に挑戦しながら、集中力と危機管理能力を養います。
- ②【調味料の計量】指示を記憶しながら、計量スプーンを使って正しく計量しましょう
- ③【たねを皮で包む】左右の手の共応動作や手先の巧緻性を養います。

# レッスン概要

**【レッスン日】 2021年12月28日（火）**

**①10時30分～11時30分 ②12時～13時**

**【スタイル】 オンライン（ZOOMアプリを使用）**

**【対象年齢】 ①4歳～6歳（未就学児）のお子さまとその保護者様  
②小学1年生～小学3年生までのお子様とその保護者さま**

**【定員】 6組**

**【所要時間】 60分**

**【参加費】 2,000円（税込）**

**【申込み】 お申込みは2021年12月1日（水）～スタート！**

**Tot Program webサイトにて開始**

**【ご自宅で準備する食材】 準備リストに沿って、各ご家庭でご用意ください。  
スーパーで入手できる食材を使用します。**



# お申込みから当日までの流れ

**STEP1: Tot Program webサイトよりお申込み**

**STEP 2 : お申込み日から1週間以内に、登録メールアドレスへ準備リストをお送りします。使用する食材や器具をレッスン前日までに準備しましょう  
もし、準備できないものがあれば、メールでご相談ください!**

**STEP3 : ZOOMの設定をしましょう  
レッスンのアカウントIDとPWは個別にメールでお知らせいたします**

**STEP4 : レッスンに使用する食材の計量をしておきましょう**

**STEP5: レッスン当日は開始時刻の5分前から入室できます  
画面越しでお会いして楽しい時間を一緒に過ごしましょう**

# レッスン当日の流れ

**入室**

**レッスン開始5分前から入室が可能です！**

**レッスン**

**先生の説明を聞きながら、親子で分担しながら楽しく作り進めましょう**

**※先生も説明をしながら一緒に同じ作業をするので、画面で状態を確認しながら安心して作り進めていただけます。**

**みんなも切った野菜や包んだ餃子をカメラで映して見せてね！**

**餃子は2種類を10個ずつ、全部で20個作りますよ～。**

**餃子を焼いている間にたれの準備や、食べ物の栄養についてのクイズをします。食べ物からカラダが作られている事をお勉強しよう！**

**完成**

**餃子が焼けたら、盛り付けて完成！**

**アプリから退出をして、熱いうちに美味しく食べてね。**



 Tot Program

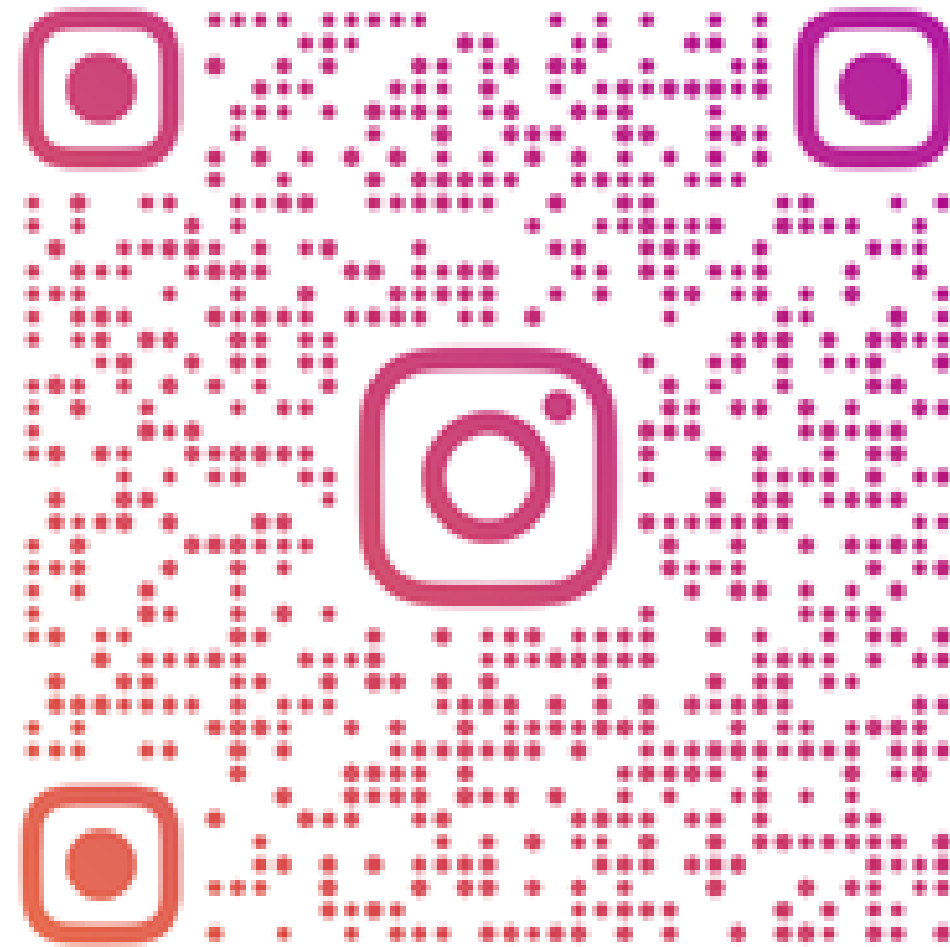




# 子どものための食育お料理教室



Tot Program



TOTPROGRAM