

プログラム例

時間の目安

9:30~

開会・事務局あいさつ

🕒 5分

9:35~

調理準備

- ・身支度、手洗い、衛生面の注意について
- ・使用食材のPR
- ・料理の作り方について

🕒 40分

10:15~

調理実習

『家の光』、『ちゃぐりん』、家の光図書のレシピをご活用ください

🕒 120分

12:15~

試食

🕒 30~40分

家の光・ちゃぐりんタイム

※料理を食べ終わったら、『家の光』や『ちゃぐりん』の記事を使って読みあいをしたり、親子の場合は『ちゃぐりん』のクイズや食農教育紙芝居を演じたりする時間をとりましょう。

🕒 10~15分

13:05~

片付け

🕒 15分

13:20

閉会

※終了後はアンケートを書いてもらい、今後の開催の参考にしましょう。

🕒 5分

プログラムのポイント

💡 調理前に衛生管理をしっかりと！

楽しい料理教室で食中毒が発生しては大変です。参加者には衛生面の注意を必ず呼びかけましょう。「衛生面のちらし」（ホームページからダウンロードできます）を参加者に配り、一緒に読みながら確認してください。

💡 地元野菜をPR！

レシピに地元産の野菜等がある場合は、調理に入る前に実物を見せながら紹介してみましょう。地元の新鮮な野菜をPRするチャンスです。

💡 レクリエーションを取り入れて

子どもが多い料理教室では、料理のほかにレクリエーションを取り入れると最後まで飽きずに楽しんでもらえます。『ちゃぐりん』に掲載している「食農どきどきクイズ」や、家の光協会から貸し出しやホームページからダウンロードできる「食農教育紙芝居」をぜひご活用ください。

💡 参加者同士の自己紹介を入れて

班の中で料理をするにあたって、事前に自己紹介をしているとスムーズに調理が始められます。一人一人皆の前で立って紹介するのは抵抗がある人もいるので、班の中で挨拶程度の簡単な自己紹介でも。