

# TEACHING KITCHEN FOR KIDS



## 創造!発見!ウェルビーイング!

このプログラムでは、一般的な調理スキルに加え、「食の楽しさ」と「栄養バランス」を深く理解することで、  
くらしの充実を意味する「ウェルビーイング」を育む力の養成を目指します。  
様々な出汁を活用した減塩の方法や、「プラントベース」の食材を使った持続可能な未来の食事について学ぶなど、  
創造力を刺激される新しい発見の機会を提供します。

### 6 DAYS! 10:30-12:30

#### 9.7 SUN

栄養バランスの  
大切さ

- 煮込みハンバーグ ●コンソメスープ
- ほうれん草とコーンのソテー ●ごはん

#### 9.21 SUN

減塩  
-うま味をいかす-

- 鶏そぼろの親子丼 ●はんぺんしんじょうのお吸い物

#### 9.28 SUN

お魚を食べよう

- いわしのかば焼き ●ごはん
- 煮干してとったお出汁のけんちん汁

#### 10.5 SUN

ホールフードを  
選ばう

- 皮ごと野菜のカレー ●玄米ごはん
- 皮付きフルーツを使ったトライフル

#### 10.19 SUN

日本食の魅力  
-発酵食品-

- 塩麴のチキンステーキ ●根菜のチーズ焼き
- ぬか漬 ●ごはん

#### 10.26 SUN

持続可能な未来の食事  
-プラントベース-

- みんなでハロウィンパーティー♪
- かぼちゃのニョッキ ●チョコマフィン

開催場所	ABCクッキングスタジオ 丸の内グラウンド [住所] 〒100-0005 東京都千代田区丸の内一丁目4番5号 三菱UFJ信託銀行本店ビルB1F  [アクセス] 東西線「大手町」直結 JR各線「東京駅」地下通路にて利用可能
定員	20名(応募人数を超えた場合は抽選となります。)
参加費	1名：3,000円(6回分)
応募締切日	2025年8月11日(月)
対象年齢	小学校4年生~6年生 ※お子様のみのご参加となります。 保護者の方の見学はできません。
応募資格	●6回のプログラム全てにご参加いただける方 ●プログラム前後のアンケート回答のご協力いただける方 ●広報用の写真・映像にご承諾いただける方
持ち物	エプロン・ハンドタオル・水分補給用の飲み物



### 参加申込はこちらから

参加を希望される方は  
右記QRコードよりお申込みください。

[お問い合わせ先]  
tk@shokuno-okusuri.com



本プログラムは、米国ハーバード大学の研究グループTeaching Kitchen Collaborative監修のもと開発した、  
子ども向け食育プログラムです。



公益財団法人  
安藤スポーツ・食文化振興財団



食のおくすり