

# 未来地図 わくわくキッチンクラブ

みなさんは食卓に料理が並ぶまでにどんな過程があるのか考えたことがありますか？

「食」は、世界と、社会と、未来とつながっています。

料理を通して、色々なことを考えて、語り合っ、体験して…

わくわくキッチンは、そんな様々な「食」を追究するクラブを目指しています。

食べることにすることなら何でもOK。「食」に興味のある子どもたち、集まれ～！！

主役は皆さんです。一緒に楽しみながら、食の自立を目指しましょう。

## 料理

- お母さん忙しいから自分で朝ご飯を作れるようになりたい。
- 高校を卒業したら一人暮らし…自分で食事が作れるだろうか？
- 健康のことも考えなきゃいけないよね…。

↓  
バランスの良い食事って？

## 未来の職業

- 日本料理を極めたい。
  - レストランを開きたい。
  - パティシエを目指したい。
- ↓  
まずは本物の味を味わいたい！  
どこで修業すればいいの？  
どんな資格が必要？

## スポーツ栄養

- 運動と食事って関係あるの？
- スポーツ選手を目指したい。
  - ・筋肉つけたい
  - ・スタミナ不足
  - ・早く疲労を回復したい

↓  
どんな食事をとったらいいの？

## 農業

- この野菜どこでとれたの？
- いつ収穫するの？
- どうやって栽培するの？

↓  
苦手な野菜も自分で作れば愛着がわく。農業体験しちゃおう！

## 社会情勢

- 最近食料がどんどん値上げされている…。ロシアのウクライナ侵攻とどんな関係があるのだろう？

↓  
もっと調べてみよう！

## SDGs

- 毎年たくさんの食糧が捨てられている。
- 世界には飢餓で死んでしまう子どもたちが大勢いるのに…
- すべての食べ物は「命」。私たちは命をいただき、命をつないでいる。

↓  
すべての食べ物を感謝していただきたい。

対象：小学校高学年～高校生

日程：月 1 回程度（土曜日 or 日曜日）

内容：集まったクラブ会員で相談して決めていきます。

用意するもの：調理実習には、エプロン・三角巾・マスクが必要です。

その他：調理実習や体験活動に当たっては実費を徴収します。

顧問：林 静子（飯田市）・宮下 美奈子（駒ヶ根市）・北原 直美（飯田市）

以上、3名の管理栄養士が担当します。

元、学校の給食先生（栄養教諭）として、長野県内の学校に勤務しました。

令和4年7月、飯田市で子ども食堂の料理教室を立ち上げ、活動しています。

## < 仮入部期間の実施期日と活動内容 >

① 11月27日（日）13:00～14:00

「パウンドケーキを作ろう！」

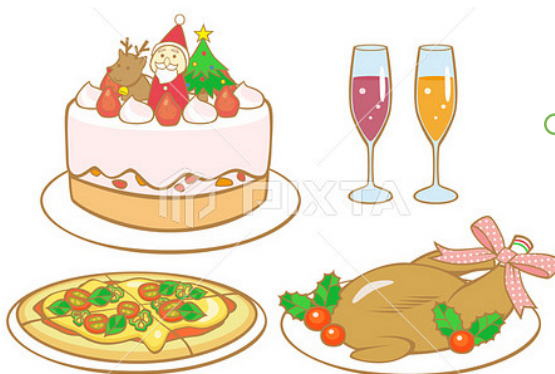
場所：丘の上 結いスクエア2階 調理室



② 12月24日（土）10:00～11:30

「クリスマスですね・・・！何か作りたいものありますか？」

場所：丘の上 結いスクエア2階 調理室



pixta.jp - 8709270

メニューは、  
自分たちで作れ  
るものを相談し  
て決めましょう。

※11,12月は、仮入部期間のため、無料で体験ができます。