



CASE 03

はじめての コックさん物語



指導員：東森 歩さん

株式会社 サニーマートの東森です。

サニーマートでは日常的に料理教室を開いているので、調理指導員もキッチンスペースも社内内で用意できました。

7組 14名の親子がサニーマート御座店キッチンプラスで料理スタート。

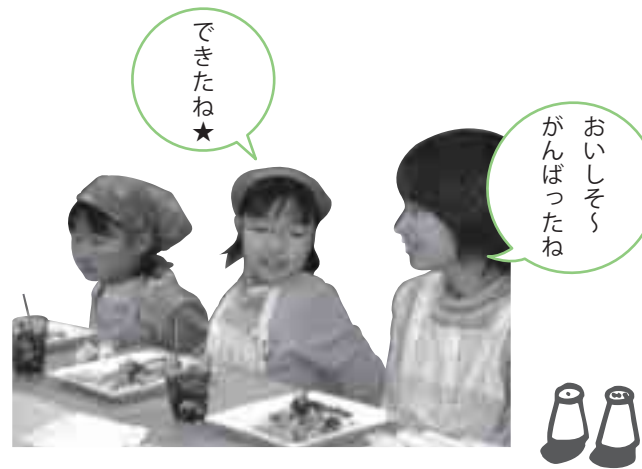
さて、何ができるのかな？



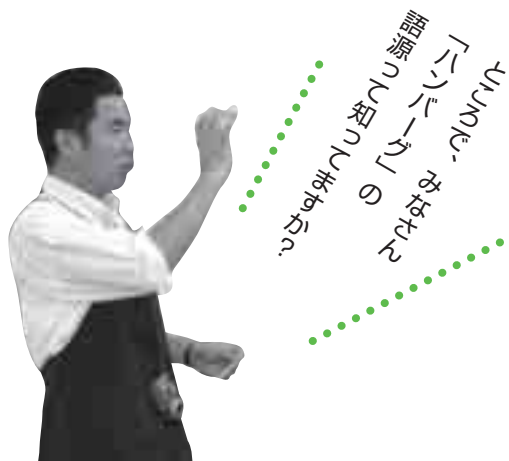
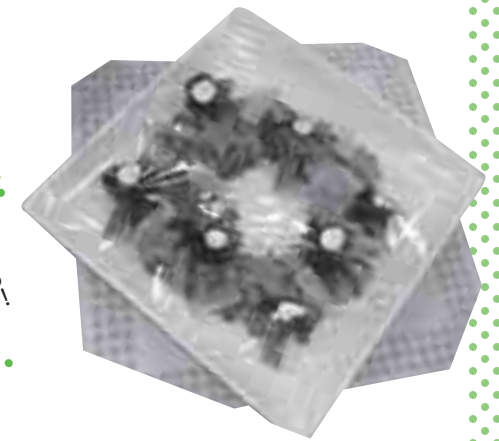
いよいよ料理スタート！

本日のメニュー

- チキンバーグ 
- ラップサンド 
- グレープサンテリア 



おしゃべりも上手だね
おしゃべりも上手だね
おしゃべりも上手だね



「おしゃべりも上手だね」
おしゃべりも上手だね
おしゃべりも上手だね



さすが、お母さん
手際がいい……



最後に、参加者全員に、それぞれの様子を見て、手書きで感想を書き込んだ「修了証」を授与しました。

プログラムを終えて

家庭に帰ってからお手伝いすることも考えて、できるだけ本物の道具(包丁等)を使うようにしました。後日、家庭でも料理をするようになったという声が届いています。

プログラム名 はじめてのクックさん

- 目的・ねらい**
- ・自分の力で料理をすること
 - ・料理素材に関する知識
 - ・親子で協力すること

実施時期・時間： 12月 / 3時間

実施場所： サニーマート御座店キッチンプラス（料理教室コーナー）

対象年齢： 小学生

対象人数： 14名（親子7組）

指導者・支援者： 2名

準備物：

料理ができる会場・調理道具・料理の素材・レシピ（料理方法を記したもの）・エプロン・修了証

プログラム構成

① 導入

料理前の準備

② 展開

1. 内容・調理手順の説明
2. 関連クイズ
3. 料理開始
4. 料理中盤
5. 料理後半
6. 試食
7. 修了
8. 片付け・解散

活動内容（どのような手順で、どこで、何をするか）

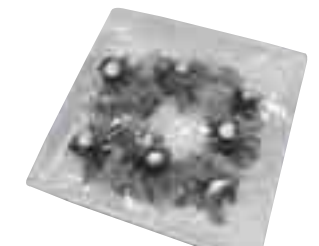
	子どもの動き	親(大人)の動き	指導者の動き	留意点
導入	料理前の準備			
	・集合し身支度を整える（エプロン・三角頭巾）	・集合し身支度を整える ・子どもの身支度のサポート	・参加者人数の確認と参加者それぞれの様子を観察	・参加者の様子からこうした活動への慣れ度（積極度）を見て、苦手な方のフォローに注意すること
展開	1：内容・調理手順の説明			
	・講師の近くに集まって自己紹介や今日の料理の説明や注意点を聞く	・講師の近くに集まって自己紹介や今日の料理の説明や注意点を聞く	・自己紹介のあいさつと料理の進行説明や注意点の説明をする	・あいさつは明るく、元気よく ・説明はなるべく分かりやすい表現で行う ・食材の名前や道具の名前、使い方も現物を示しながら行うと分かりやすい ・チーム分けは、この場面で ・各テーブルにチームごとで集まる
	2：関連クイズ			
	・関連クイズに挑戦	・関連クイズに挑戦	・調理する料理の関連クイズを出す	



包丁はあぶないので、気をつけて使ってくださいね

展開

	子どもの動き	親(大人)の動き	指導者の動き	留意点
展開	3：料理開始			
	・作業前に手洗いをする ・それぞれの作業台に分かれて料理を開始する ・切ったり、焼いたり、味付けに挑戦する	・作業前に手洗いをする ・それぞれの作業台に分かれて料理を開始する ・子どもにまずやらせて、親は見守り、子どもができないところを手助けする	・各作業台を巡回してスムーズに料理が開始できているかを確認する ・声を掛けて周り、次の手順にとまどっている親子をサポートする	・積極的にできる親子と苦手な親子がいるので、フォローをしっかりと ・なるべく子どもが挑戦できるように仕向けていく ・包丁や火器などの扱いには十分に注意する
	4：料理中盤			
			・必要があれば全員の手を止めて、もう一度説明をする	
	5：料理後半			
	・出来た料理から盛り付けに入る ・飾りつけを創意工夫する ・使い終わった道具の片付けを行う	・盛り付けをサポートしながら片付けのことも子どもにも気づかせる ・片付けは協力して行う	・早くできる親子と時間の必要な親子がいるので、全体のペースに注意しながら、フォローをする ・作るのが早い親子は片付けに入る	・親が作業してしまい、子どもが見ているだけのところはないかどうかをチェックする ・全体の進行の遅い・速いにも注意する
	6：試食			
	・片付けを終えてテーブルセッティングを完了したら試食をする	・片付けを終えてテーブルセッティングを完了したら試食をする		・全員揃ってから「いただきます」をするために、早くできたら待つように指示する ・味やできばえの感想を聞く ・記録用の写真を撮影する



子どもの動き	親(大人)の動き	指導者の動き	留意点
<h3>7：修了</h3>			
<ul style="list-style-type: none"> ・試食を終えたら修了証をもらう ・全員がもらい終わってから「ごちそうさまでした」をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・修了証を全員がもらい終わってから「ごちそうさまでした」をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・修了証を授与する 	<ul style="list-style-type: none"> ・出来たところをほめるための修了式を行う ・子どもに自信をつけさせる ・親の関わりも評価する
<h3>8：片付け・解散</h3>			
<ul style="list-style-type: none"> ・食器を片付ける ・片付けが終わったら解散する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器を片付ける ・片付けが終わったら解散する 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が参加して片付けを行うように指示する 	<ul style="list-style-type: none"> ・忘れ物がないよう注意する
<ul style="list-style-type: none"> ・レシピを持ち帰って家でも挑戦してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅で親子で料理をする ・食事を一緒にとるなど子どもとの時間を積極的にとるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅でも挑戦することを想定し、説明の中にもそのことを促すような表現を入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・レシピはできるだけ字を大きく、写真入りでつくる



【参考プログラム】

<p>内 容</p>	<p>料理見本を参考に調理し、料理見本と同じ食材・味(付け)・盛り方にする。 また、似ている食材や調味料、さまざまな調理器具を並べておき、その中から本物(必要なもの)を選んで調理する。 ヒントカードを用意しておいて、困った時に1回だけヒントをもらえるようにしておく楽しい。 調理後は、参加者全員で試食し、審査する。(賞を用意する) 最後に今日のレシピを渡す。</p>
<p>目的・ねらい</p>	<p>料理見本と同じように調理するために、五感をフルに活用する。 本物を見極め、食への感心を深める。 自分の作った料理は、残さず食べることで食の大切さを知る。</p>