

おうちでレッスン！

だし汁
をとる

野菜を
ちぎる

混ぜる

盛り付ける

などのお料理体験

オンライン親子料理教室



／もうすぐ1年生！／

親子で楽しく、おいしく、
食を通じた就学準備をしませんか？



レッスン内容

講話

▶就学前に身につけたい食事のお話

調理実習

▶親子でいっしょにクッキング

▶給食の配膳にも役立つ！盛り付け練習

☆レッスンメニュー☆

レンチンで完結

オムライス風

だしから作る

具たくさんみそ汁

三鷹の特産品キウイ！

キウイヨーグルト



対象

三鷹市在住在園の
年長児とその家族
(先着50組)



日時 令和7年12月13日(土) 10:00～11:30

必要なもの

スマートフォンやタブレットなどのデバイス（インターネットが使える環境）・
調理器具・食材（希望者のみ三鷹産野菜を事前配付）

参加費

無料

申込期間

11月17日(月)9:00～11月30日(日)

※後日、申込された方に教室の詳細についてご案内します。

申込はこちら



お問い合わせ:三鷹市総合保健センター0422-24-8266(平日9:00～17:00)