

食育体験教室 ベジキっちんおすすめ体験メニュー

内容	難易度	コメント
カレーライス	★	旬の野菜・食材を使ったカレーライスです。自分たちで栽培・収穫した野菜を使い作ることもできます。
米粉パン	★★～ ★★★	発酵時間にスープ、手作りバターや季節のジャムなどを組み合わせることができます。
米粉ピザ	★～ ★★	定番は、アレンジ豊富なみそソースを使った和風ピザ。十日町産トマトソースは夏限定。小さなお子さんもチャレンジできるので、親子で楽しめます。
飾り巻き寿司	★～ ★★★	キレイな模様がお祝いの行事にピッタリ！親子でも作れる簡単なレシピもあります。
ケーキ寿司	★	牛乳パックを使い簡単・手軽に作れます。
野菜蒸しパン	★～ ★★	野菜嫌いな子でも大丈夫！？ふんわり・もちもちの米粉蒸しパンです。
おにぎり お味噌汁	★	おいしいお米でにぎったおにぎりは格別。三角や丸形、俵形などが作れます。 ごはんに合うお味噌汁を作ります。もちろん出し汁から作ります。
中華ちまき	★★	おもてなしやパーティー、お弁当にぴったり。
ウインナー	★★★	十日町の特産品「妻有ポーク」を使って、ウインナー作りを体験してみませんか。



★ … 60 ～ 90分
 ★★ … 90 ～ 150分
 ★★★ … 150 ～ 180分

所要時間の目安としてご覧いただけます。
 ただし、受講対象者により異なります。

※上記以外のメニューでご希望がございましたらご相談ください。

「ベジキっちゃん」に来てみませんか？

次世代を担う子ども達に「食」と「農」の大切さを伝えたい・・・
そんな思いから、様々な体験教室を開催しています。

・料理というクリエイティブな行為を通じて、見る・触る・聞く・嗅ぐ・味わうの五感をフルに使い、子どもたちに豊かな感受性や創造性を身につけていきましょう♪

・身近な“いのち”への愛情と好奇心をはぐくみ、生きる基本である「食べる」ことの大切さを伝えていきたいと考えています♪

・お友達とのかかわりの中で協調性や積極性、コミュニケーション能力を養いましょう。

・「いただきます」「ごちそうさま」が言えるかな？お片づけはできるかな？食を通じて感謝の心をはぐくみませんか。

・保育園や幼稚園で育てた、野菜や作物を使って調理体験をしてみませんか。

～お兄さん・お姉さんになったら・・・（小学生から）

・JA十日町では小学4～6年生を対象に、自然豊かな十日町の大地で食と農を通して命の大切さを子どもたちに伝えることを目的に「どろんこキッズスクール」を開催しています。

《教室の様子》



お問い合わせ
JA十日町 生活福祉課
電話 025-757-1574
FAX 025-757-1338

