# 実験しながら料理を作る
# 新しい食育プログラム
# 子ども料理科学教室
# 参加者募集

**第3回**
**6月21日（日）**

子ども料理科学教室は、
NPO法人市民科学研究室が独自開発した、
科学実験と料理の技の習得を結びつける、新しい食育プログラムです

第3回のテーマは「料理に塩がとっても大切なわけ」

つくり方の違う様々な塩を観察する・さわる・舐める
海水から塩をつくり結晶を顕微鏡で観察する
塩で味つけし、塩がうまみを引き出すことを知る
砂糖だけで味つけしたアンコと塩を加えたアンコを食べ比べ、塩の対比効果を知る
塩は味つけ以外にどんなことに役立っているか…浸透圧・保存食について学ぶ
魚肉をすり身にし、塩入りと塩無しでかまぼこを作って食べ比べる
シャーベットを「塩を加えた氷で冷やす」「塩を加えない氷で冷やす」の2通りの方法でつくってみる
などのプログラムを予定しています

使用する材料は、ポラン広場東京の有機・自然食品です

市民研
NPO法人 市民科学研究室
www.shiminkagaku.org

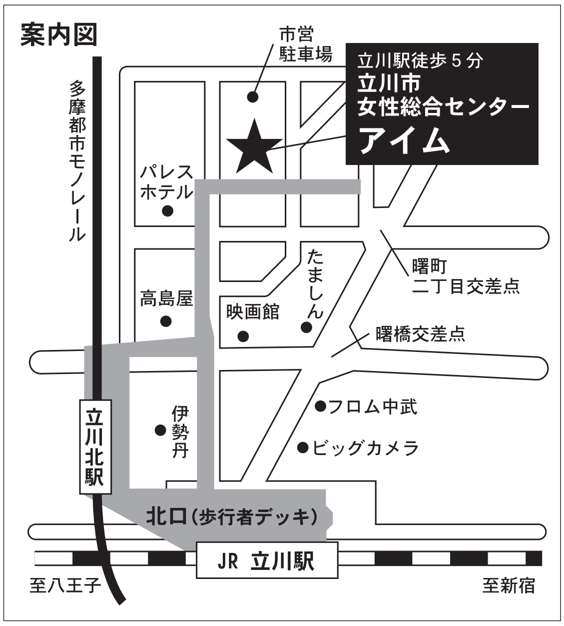
NPO法人ポラン広場東京
www.polan.tokyo.jp/

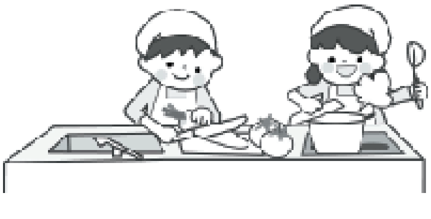
## 全10回 スケジュール＆テーマ

| | | |
|---|---|---|
| 第1回 | 4月26日(日) | 土鍋でお米をおいしく炊く秘訣 |
| 第2回 | 5月17日(日) | 野菜の甘さを生かしたクッキーづくり |
| ★第3回 | 6月21日(日) | 塩が料理にとっても大切なわけ |
| 第4回 | 7月19日(日) | 野菜はお友達！　～育てる、作る、食べるの技 |
| 第5回 | 7月26日(日) | わかる！使える！料理の道具たち |
| 第6回 | 8月09日(日) | 醗酵という魔法　～小さな生き物(微生物)の大きな力をさぐる |
| 第7回 | 9月20日(日) | ダシの秘密をさぐる |
| 第8回 | 10月18日(日) | 捨てないでおいしく長持ちさせる技　～食べ物をとことん生かす保存食 |
| 第9回 | 11月15日(日) | 豆や卵がカラダに変わる⁉　～たくさんの顔を持つタンパク質の不思議 |
| 第10回 | 12月20日(日) | マイ・レシピでおいしく作ろう！～煮物、炒め物、和え物、デザート etc. |

## 第3回 子ども料理科学教室 開催要項

| | |
|---|---|
| 日　時 | 6月21日(日) 10:00～12:00 |
| プログラム | 10：00～12：00<br>「塩が料理にとっても大切なわけ」 |
| 会　場 | 女性総合センター アイム料理実習室<br>東京都立川市曙町2-36-2　(立川駅北口徒歩5分) |
| 対　象 | 小学4年～中学3年生<br>(小学3年以下と高校生は応相談。保護者の参観は可) |
| 定　員 | 先着30名まで |
| 参加費 | 子ども500円<br>★会場でお支払いください |
| 持ち物 | エプロン、三角巾(バンダナやキャップ)、タオル(ハンカチ)、筆記用具 |
| 主　催 | NPO法人市民科学研究室 www.shiminkagaku.org<br>NPO法人ポラン広場東京 www.polan.tokyo.jp/ |
| お申込み | TEL・FAX・mailで以下の事項をお知らせください<br>参加者氏名(ふりがな)／学年・年齢／保護者氏名(参観の有・無)／住所／TEL／mail<br>*お知らせいただいた個人情報は厳重に管理し、当プログラムに関する手続にのみ使用します |
| 問合せ | ポラン広場東京事務局　TEL：0428-22-6821　mail：office@polano.org |



子ども料理科学教室 申込用紙　　FAX：0428−25−1880

| | |
|---|---|
| ふりがな<br>参加者氏名　　学年<br>様　年齢　　歳 | ご住所　〒 |
| ふりがな<br>保護者氏名<br>様　参観　有・無 | 電話番号　(　　) |
| | mail |

ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、当プログラムに関する手続にのみ使用します