

連続講座

参加者
募集

めざせ、子どもシェフ！ —食と農のとびっきり体験

きみは自分の食事を自分で作ったことがありますか？

自分で作った食事をほかの人に食べてもらったことは？

その時に使う食材は、だれがどこの畑や田んぼで作ったものか知っていますか？

自分で野菜を育てたことはありますか？

大人になるまでに、自炊(じすい)する力を身につけることはとても大切です。

その力は、健康や環境をまもるうえでも、そして農家さんにつながって

農業をよりよくしていくうえでも、役立てることができます。

この連続講座は、自炊力を養う「身につけよう！キッチンサイエンス」、
大都会でどのような農業がなされているかを見学する「訪ねてみよう！都会の農家さん」、
そして学んだことを生かして料理を作ってなかまにふるまう「集まれ！子どもシェフが
腕をふるう」、という3つの体験を組み合わせた1年間の学びの場です。

月に2回日曜日の時間を使って、この先ずっと生かすことのできる、
そしてみんなを幸せにしていける、そんなわざを学んでみませんか。



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

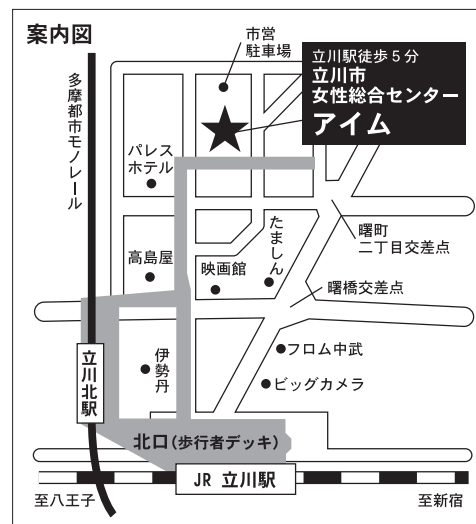
www.polan.tokyo.jp/

スケジュール&テーマ

① 身につけよう！キッチンサイエンス		② 訪ねてみよう！都会の農家さん	
5月	8日 ご飯が炊ければ、何とかなるぞ	22日	畑に行ってみよう！ベランダ菜園も教わろう(国立市)
6月	12日 「お味噌汁+野菜」で一日を始めよう	26日	
7月	10日 「ダシ」から「味」の秘密を探る	24日	訪ねてみよう都会の農家さん:足立・三鷹・
8月	7日 旬の野菜でおかずを作る	21日	国立・世田谷・埼玉入間市の農家さんなどを
9月	11日 調味料の「さしすせそ」一味付けの技	25日	訪ねます
10月	16日 麴の力 発酵の力	23日	(詳細は「オンライン説明会」で紹介します)
11月	13日 魚を丸ごとさばいてみよう	27日	
12月	11日 加工食品との付き合い方	③ 集まれ！子どもシェフが腕をふるう 12/18,1/22,2/26,3/19 集まれ！子どもシェフ:クリスマス会・卒業記念会 などで料理づくり	
1月	8日 うまく保存、うまく作り置き		
2月・3月	2/12 味噌の手作りに挑戦		

めざせ、子どもシェフ！一食と農のとびっきり体験 開催要項

日 時	2022年5月8日～2023年3月19日までの上記スケジュール 4月にオンラインによる募集説明会があり、5月から講座が始まります		
会 場	①:立川女性総合センターアイム 料理実習室 ②:訪問先の農家やキッチンのあるイベント会場(調整中)		
対 象	小学5年～高校2年生(本人のみの参加)		
定 員	20名		
参加費	全回参加が原則で①5,000+②7,000=12,000 →事前一括支払いで10,000円 支払い口座 ゆうちょ銀行 00150-3-324022 楽天銀行 マーチ支店 普通7026518 口座名:特定非営利活動法人ポラン広場東京 ①500円×10回、②1,000円×7回 →ただし、別途材料費(2月の味噌づくり)と、各回の交通費は参加者負担となります		
主 催	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/		
オンライン説明会と申込期間	4/22(金)、4/23(土)、4/24(日)の19:00-20:00にオンラインで講座の中身を紹介する機会を設けます。講座に参加してみようと思う人は必ずどの日かの説明会に参加してください。いただいたメールアドレスに参加の要領を前日にお知らせします 申込期間:4/25(月)～5/2(月) 以下の申し込み用紙がHPの問い合わせフォームをご利用ください		
問 合 せ	ポラン広場東京事務局 TEL:0428-22-6821 mail:office@polano.org		



めざせ、子どもシェフ！一食と農のとびっきり体験 申込用紙 FAX:0428-25-1880

ふりがな 参加者氏名	学年 様 年齢 歳	ご住所 〒
ふりがな 保護者氏名	様	オンライン説明会の参加(☑で選択してください。いずれも19:00～20:00です) ☐ 4/22(金) ☐ 4/23(土) ☐ 4/24(日)
		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きにのみ使用します