



# 小学生のお子さま向けオンラインお料理教室 TOMO Cooking Lesson for kids

～できた達成感と自立の一步～

DEAR FRIEND'S

まごわやさしいごはん。  
TOMOCAFFÈ



ステイホームの夏休み  
お子さまのお料理  
デビューのチャンス！



小学生対象のトモクッキングレッスンでは基本、お子さまが一人で火やナイフを使わずに簡単な栄養のある料理を作ります。自分でつくすることで「食への興味」や「達成感」、「好き嫌いの克服」などメリットがたくさん！そしてひとりで作れた成功体験は、今後の「自立」にも繋がってきます。

## ◎授業の流れ

事前に保護者の方に材料の用意をお願いします。

開始時間に画面前に集合！

配信が始まったら、みんなで画面を見ながら調理をします。

分からないことは手を挙げて質問！

みんなのがんばりを見ながら進めていきます。

完成したら画面に見せて報告してください！

大人から褒めてもらうことでお子さまの達成感がアップ！

最後は「まごわやさしい」の合言葉！

今日のメニューは何が入っているかな？と

みんなで確認することで

お子さまの食に対する意識向上の期待ができます

慣れてきたらお子さまも一緒に事前準備にチャレンジ！

材料をそろえたり、野菜をみじん切りにしたり…。

何が必要か考えながら準備をすることで今後の成長に繋がっていきましょう。



知ってるかな？  
みんなで合言葉を覚えよう。



## 料理を通して

「子どもの自信をはぐくむこと」、「食べることの大切さを伝えること」、

「家族に喜んでもらえる幸せを感じること」、「自分が作ってできた達成感を得ること」、

「周りの人に美味しいと笑顔で言ってもらえる喜びを感じること」、

「褒めてもらった成功体験を感じること」、

「また褒めてもらう高揚感を感じたいと思うこと」…

これらを伝えたいと思い、クッキングレッスンを開催しています。

クッキングレッスンでは五感を刺激し、集中力が身につきます。

また何を準備して何から始めて何が必要かを考えるくせがつくことで、

段取り力が自然に身につきます。集中力・段取り力アップは学力アップへの期待につながります。

スケジュール 16:00～16:40(40分間)

申し込み締切は、レッスン日の**5日前!**

それまでに会員登録をお願いします。

第1回 8月11日(火)  
豆腐のグラタン

第2回 8月21日(金)  
野菜と豚バラの重ね蒸し

第3回 8月28日(金)  
サバカレー丼



※写真はイメージです

## エントリー

対象 6歳～12歳の  
お子さまのいるご家族

1世帯 1回 2,500円(税別)  
3回セット 6,000円(税別)

ミーティングアプリ「zoom」を利用します。PCまたはタブレットやスマートフォンにアプリをダウンロードしてください。また、予め事前にご用意いただく食材をお伝えします。ご自宅にあるものやスーパーで気軽に購入いただける食材ばかりです。無い場合は代用いただいてOKです。

## 申込方法

ご質問がある方はお気軽に  
お問い合わせください◎

### 会員登録

「tomocaffe@dearfriends.co.jp」宛てに  
[件名：会員登録(トモクッキング児童)]を入力し、  
本文に保護者の方のお名前、メールアドレス、お電話番号を  
ご記入の上メールをお送りください。  
返信にて、申込に関する情報をお送りさせていただきます。

### 申込

改めてメールにて、今回の参加ご希望日時、お子さまのお名前、学年などお教えてください。

### お振込み

参加日数に応じてのお振込み案内をお送りさせていただきます。  
初回参加日の**3日前**までにお振込みください。

### 申込完了

お振込みが確認でき次第、申し込み完了です。参加に必要なURLをお送りさせていただきます。あわせてご用意いただきたい食材をお伝えいたします。

## 想い

DEAR FRIENDSは名古屋市名東区のカフェを拠点とし、“食の安全”を考えるきっかけになる「一食」をお届けし、たく、活動しています。

食の安全についての関心が高まる中、安心して召し上がっていただけるランチやお弁当・お惣菜の提供、食に興味を持っていただくための講習などの企画運営を行っています。

## お問合せ

お問い合わせはお電話、メール、  
公式LINEアカウントにて  
お待ちしております。

☎052-726-5567

✉tomocaffe@dearfriends.co.jp



## 講師紹介

DEAR FRIENDS 代表  
/TOMO CAFE' Eオーナー  
早川友子



トヨタ自動車を退職後、結婚し、  
2人の娘を育てながら食の大切さを  
広めたいと思い、合同会社DEAR  
FRIENDSを設立。  
幼稚園の給食プロデュースや、名東  
区と星が丘テラスの3店舗を通して、  
食育活動をしています。

DEAR FRIENDS 早川友子