

きょう  
今日のメニュー

発見! とりカラ-ボン♪



ふあふあ雲のスープ



にじいろ☆ライス



きょう はっけん  
今日のクッキングの発見!

ENJOY “食育”

ちよつとの工夫でもっとおいしく



なぜとき

はっけん

謎解き★発見!

クッキングノート

COOKING NOTE

げんえんへん  
減塩編

さんかばんごう  
参加番号

年 月 日

本プログラムは、減塩メニューの調理実習ではなく、減塩することの意義をみんな(子ども+保護者)が理解し、減塩しておいしくなくなったものを、どのようにしたらおいしく食べられるのかを自分たちで考えながら調理して体験することを目的としています。



子ども味覚力向上委員会  
〒182-0024 東京都調布市布田1-25-9 | (iCO2 Lab.株式会社内)  
E-mail mikakukojo@gmail.com



子ども味覚力向上委員会

# にじいろ★ライス

1

ぼく・わたしの にじいろ★ライス を つくろう!

おもいつくままに デザイン してみよう!

# 雲のふあふあスープ

2

ぼく・わたしの オリジナルスープ を つくろう!

えんぶんりょう

① スープの塩分量 と しょっぱさレベル は どのくらい?

1



えんぶんけい つか 塩分計を使って しろ 調べてみよう!

最初にチェック!

きほんの スープ

g

✓ミカクリストチェック

😞 しょっぱさレベル

しょっぱくない

ちょうどいい

しょっぱい

最後にチェック!

オリジナル スープ

g

✓ミカクリストチェック

😞 しょっぱさレベル

しょっぱくない

ちょうどいい

しょっぱい

2

② トッピングの あじ を きみの舌で チェック しよう!

ごま あぶら

✓ミカクリストチェック

😊 おいしさ レベル

おいしくない

ふつう

おいしい

トマトと マッシュルーム

✓ミカクリストチェック

😊 おいしさ レベル

おいしくない

ふつう

おいしい

うま味 ちようみりょう

✓ミカクリストチェック

😊 おいしさ レベル

おいしくない

ふつう

おいしい

3

③ オリジナルスープ に <sup>つか</sup>使う <sup>しょくざい</sup>食材 を チェック しよう!

ごまあぶら

トマトとマッシュルーム

うま味 <sup>み</sup>ちようみりょう

えらんだ りゆう かいてみよう

# 謎解き★発見! とりカラーBOX

3

リボンの いろ によって、あじ が かわるって ホント?

3

③ どんな <sup>あじ</sup>味 を <sup>か</sup>かんじたかな? 書いてみよう!

レッドボーン♪

✓ミカクリストチェック

😞 しょっぱさレベル

しょっぱくない

ちょうどいい

しょっぱい

😊 おいしさ レベル

おいしくない

ふつう

おいしい

イエローボーン♪

✓ミカクリストチェック

😞 しょっぱさレベル

しょっぱくない

ちょうどいい

しょっぱい

😊 おいしさ レベル

おいしくない

ふつう

おいしい

グリーンボーン♪

✓ミカクリストチェック

😞 しょっぱさレベル

しょっぱくない

ちょうどいい

しょっぱい

😊 おいしさ レベル

おいしくない

ふつう

おいしい