




きゅう 級	つく りょうり 作る料理	にんてい やくそく 認定するための約束	にんてい 認定サイン
10	おにぎり	まる 丸いおにぎりをにぎる。 	
9	やさい 野菜 さらだ サラダ 	れたす レタスをちぎる。おうちの人が準備した ひと ひと じゅんび 準備した やさい 野菜をもりつける。ドレッシング、 どれっしんぐ、 まよねーす マヨネーズをかける。	
8	たまごりょうり 卵料理	たまご 卵をまぜる。 	
7	でざーと デザート 	ふるーつ フルーツと よーぐると ヨーグルトをまぜる。	
6	やさしい 野菜炒め 	きゃべつ キャベツをちぎる。もやしのひげとり。 しめじをわける。	
5	しるもの 汁物 	わん つか みず お椀を使って水を なべにはかりいれる。	

きゅう 級	つく りょうり 作る料理	にんてい やくそく 認定するための約束	にんてい 認定サイン
4	にくりょうり 肉料理	にく したあじ 肉の下味をもみこむ（ビニールごし で）。 はんばーぐ せいけい ハンバーグの成形。 	
3	さかなりょうり 魚料理 	しーちきん ころん まよねーす あ シーチキンとコーン、マヨネーズを和 える。さかな ペーパーでふき、しおこし 魚をペーパーでふき、塩こし ようをふって、ふらいぱんにならべ る。	
2	どんぶり・ かれーライス など 	かれー カレーをまぜる。 かれーライスのも盛りつけ。 カレーライスの盛り付け。	
1	きょうどりょうり 郷土料理 	こぶさ に わ けた かりふらわこ、 小房に分けたカリフラワー、 ふるっこりーをほーるにためたみずで フロッコリーをボールにためた水で ふり洗いする。でんしレンジでかねつ 電子レンジで加熱。	
とつきゅう 特級	ぼらん すりょうり バランス料理	しゅしょく しゅさい ふくさい りょうり じゅんび てつだ 主食・主菜・副菜の料理の準備を手伝 う。 	

※保護者の方が認定して、サインやシール等を貼ってあげてください。

にんていしょう
認定証

あなたは、おうちの^{ひと}人と^{いっしょ}一緒に
^{いろいろ}色々な料理に^{りょうり}ちょうせんし、^{みごと}みごと
^{めいじん}名人になりましたので、ここに^{にんてい}認定
します。

ねん がつ にち
年 月 日

より

考案 公立大学法人 福岡女子大学 栄養教育学研究室

イラスト かなさん

お問い合わせ先 福津市役所 子育て世代包括支援センター TEL0940-34-3352

ようじ りょうり めいじん
幼児料理名人

ひと いっしょ っく
おうちの人と一緒に作る

