級	作る料理	認定するための約束	認定サイン
10	おにぎり	丸いおにぎりをにぎる。	
9	野菜 サラダ 	レタスをちぎる。おうちの人が準備した野菜をもりつける。ドレッシング、マヨネーズをかける。	
8	卵料理	卵をまぜる。	
7	デザート	フルーツと ヨーグルトをまぜる。	
6	野菜炒め 	キャベツをちぎる。もやしのひげとり。 しめじをわける。	
5	汁物	お椀を使って水を なべにはかり入れる。	

級	作る料理	認定するための約束	認定サイン
4	肉料理	肉の下味をもみこむ（ビニールごしで）。 ハンバーグの成形。	
3	魚料理 	シーチキンとコーン、マヨネーズを和える。魚をペーパーでふき、塩こしょうをふって、フライパンにならべる。	
2	どんぶり・ カレーライス など	カレーをまぜる。 カレーライスの盛り付け。	
1	郷土料理 	小房に分けたカリフラワー、ブロッコリーをボールにためた水でふり洗いする。電子レンジで加熱。	
特級	バランス料理	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。

認定証

____

あなたは、おうちの人と一緒に色々な料理にちょうせんし、みごと名人になりましたので、ここに認定します。

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

幼児料理名人

おうちの人と一緒に作ろう

チャレンジシート