

オンライン子ども和食卓育講座

by日本和食卓育キッズアンバサダー講座

※カリキュラム・実習動画内容は予定のため変更になる場合もあり

	一週目	二週目	三週目
	テーマ内容	テーマ内容	テーマ内容
卯月四月	日本の旬と春の旬・野菜 【実習動画】ふきの煮物〔ふきのゆで方〕	お花見団子の色と並び・東西の桜餅 【実習動画】一文字桜餅(道明寺桜餅)	日本のだし 【実習動画】だし四種の取り方
皐月五月	端午の節句①文化風習 【実習動画】柏餅(東・西)	端午の節句②和食卓文化 【実習動画】鰹料理	和食卓の変遷～太古から江戸 【実習動画】わらび餅
水無月六月	梅雨時の食材と和食卓文化 【実習動画】笹巻きor遠州ちまき	食べ物を包む知恵と植物 【実習動画】赤紫蘇ジュース・ゆかり	全国のちまき地図・日本海と太平洋 【実習動画】梅干or完熟梅シロップ
文月七月	七夕の和食卓文化 【実習動画】そうめん椀（そうめん揚げ）	土用の和食卓文化文化風習・日本の旬と夏の旬①野菜 【実習動画】土用もち	夏の旬②果物野菜植物 【実習動画】焼きとうもろこし
葉月八月	日本の竹細工とガラス 【実習動画】夏の漬物・キュウリの1本漬	お盆とお供えの和食卓文化 【実習動画】お供え精進料理	日本の縁起物 【実習動画】水ようかん
長月九月	重陽の和食卓文化風習 【実習動画】菊酒風ドリンク&菊の被せ綿	月見①文化風習 【実習動画】月見団子	お彼岸の和食卓文化風習 【実習動画】おはぎ
神無月十月	日本の旬と秋の旬・野菜、神在月の話 【実習動画】大学芋	和食器を学ぶ・陶磁器① 【実習動画】きのこ汁	秋の旬・果物植物魚介 【実習動画】栗の甘露煮
霜月十一月	霜月の伝統行事〔七五三・酉の市・亥の子〕 【実習動画】亥の子餅	お豆いろいろ 【実習動画】豆腐作り	秋の保存食 【実習動画】干し柿
師走十二月	年末年始の伝統行事、ハレとケ 【実習動画】冬至かぼちゃ	お正月①おせちの意味 【実習動画】おせち・伊達巻	お正月②お正月飾り・植物、ハレの和食器 【実習動画】おせち・菊花かぶ
睦月一月	元旦～小正月の伝統行事、お正月の昔遊び 【実習動画】七草かゆor鏡開きぜんざい	小正月と真冬の保存食 【実習動画】小正月花餅or繭玉	日本の旬と冬の旬野菜・果物植物魚介 【実習動画】大根漬or白菜漬
如月二月	新旧暦と二十四節気 【実習動画】福豆ご飯&福豆椀	和食器を学ぶ・漆器②できるまで、味噌の話 【実習動画】味噌作り	ひな祭り①文化風習 【実習動画】菱餅風三色かん&雛あられ
弥生三月	砂糖とお茶を学ぶ 【実習動画】 和三盆でお干菓子作り&ちゃぶ台抹茶	箸置で季節を学ぶ 【実習動画】いちご大福	春のお彼岸・塩醤油を学ぶ 【実習動画】煎餅作り

ります

四週目	予備メニュー
テーマ内容	
春の旬・果物魚介植物 【実習動画】若竹煮〔竹の子のゆで方〕	(うどのきんぴら)
日本の調理道具・道具の木 【実習動画】道具を使って.胡麻豆腐	
七夕の文化風習 【実習動画】索餅	(青梅カリカリ漬・ 青梅砂糖漬) (らっきょう漬)
縁日祭り屋台の和食卓文化風習 【実習動画】サーターアンダギー	
和食卓の変遷～明治以降 【実習動画】フルーツ白玉	
月見②和食卓文化 【実習動画】お月見料理(衣かつぎ)	
和食器を学ぶ・陶磁器② 【実習動画】栗まんじゅう	
和食器を学ぶ・漆器①いろんな木地 【実習動画】豆大福	
お正月③お雑煮 【実習動画】おせち・お雑煮	
節分立春の和食卓文化風習 【実習動画】恵方巻	(はなびら餅)
ひな祭り②和食卓文化 【実習動画】ちらし寿司&蛤のお吸い物	(松江の花もち)
梅桃桜文様の見分け方 【実習動画】お花見団子	