

・ ・ ・ はじめるまえにチェック ・ ・ ・

親子料理を楽しむコツと注意事項



おうちでつくろう

とうほく

親子でチェックしよう

□おとなといっしょに作りましょう

料理は火を使ったり、包丁を使ったり、子供だけでは危険なこともあります。お子さんが初めて包丁を使う場合は使い方について必ず確認しましょう。

□レシピをひと通りよみましょう

最初にひと通りレシピに目を通し、全体の流れを頭に入れましょう。下準備がある場合は、まずはじめにおこないましょう。

□食材や道具をそろえ、材料をはかりましょう

必要な食材や調理器具はそろっているかも確認しましょう。計量スプーン、計量カップで正しくはかりましょう。

□身支度を整えましょう

服が汚れないようにエプロンは必ずつけましょう。また、かみの毛が落ちないように三角巾をし、かみの毛が長い場合は後ろに結んでください。手はせっけんでよく洗うことを忘れずに。

正しい手の洗い方



料理を子どもと楽しむコツは3つ

1. 「きれいに」「ちゃんと」「効率良く」を求めない

料理は普段やらない作業がたくさん出てきます。汚したり、こぼしたりしますが、こどもを怒らないことが大事です。

あせらず「自分でつくれた！」と思えるようにほめてあげましょう。

2. 子どもの集中力は10分ぐらいと割り切る

「全部やらせてあげたい」と思いがちですが、最初から最後までたどりつけなくても大丈夫です。一緒に料理して、マイ包丁を持つだけでも子どもはうれしいものです。料理に途中で飽きてしまっても、頑張った成果を一緒に喜びましょう。

3. 遊びのように楽しんで料理しよう！

こどもにとって「遊び」こそが「学び」です。

「食育するぞ！」と気負わず、大人も一緒になって楽しんでください。

準備はOK？ さあはじめましょう！

食育コラム

親子料理のすすめ ～作ること、食べることでホントに大切！～

5歳児の今が調理体験の最適な時期。社会性が発達し、体験させる事で簡単な手伝い・お料理ができるようになります。お手伝い、料理や献立、野菜づくり等を教え、楽しい体験をさせましょう。好き嫌いも改善します。

また、子どもの頃の調理体験は大人になってからの食生活に与える影響が大きく、幼児・学童期の調理に関わる手伝いの回数、調理体験の回数が多いほど、大人になっても望ましい食生活が送れることが明らかになっています。食事作りに関わる手伝いをしている幼児・児童の方が、食知識が高いことも報告されています。

※包丁を使う前に必ずお読みください※

お家の方に伝えたい 包丁の使い方



1. 子どもがケガをしないように、目をはなさずしっかり見守る
2. 包丁の正しい持ち方や扱い方を教える
3. 包丁は危険だということを伝え、安全な置き方を教える

・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

持ち方

- 柄の付け根をしっかり待ちましょう。
- 持ったまま歩き回らないようにしましょう。

おさえ方

- 指を包丁で切らないように、ねこの手のように指先を丸めます。
- まな板の下に濡れ布巾をしてすべらないようにしましょう。



姿勢

- まな板の正面に立ち、切るものを体の中心にして立ちましょう。
- 切るものはおへその高さがめやすです。

切り方

- 初めての場合は一緒に切ります。
または向かい側に立ち、包丁の刃先に大人が手を添えて持って、一緒に切るようにしましょう。
- 固い野菜を切る場合は、平らな面を下にするなど切りやすいようにしてあげましょう。



置き方

- トレイやお皿など、包丁の置き場所を用意しておきましょう。
- 作業を中止する時は
「刃を自分とは反対に向けて、包丁置き場におこう」と伝えます。

スマートフォンで

包丁の使い方を
動画で確認



QRコード
をスキャン

