



子どもと料理を楽しみましょう



小さい頃から食への興味を育てることで、料理をつくること、食べることを楽しめるようになっていきます。年齢やその子の興味の範囲内でできそうなことから始めてみませんか？

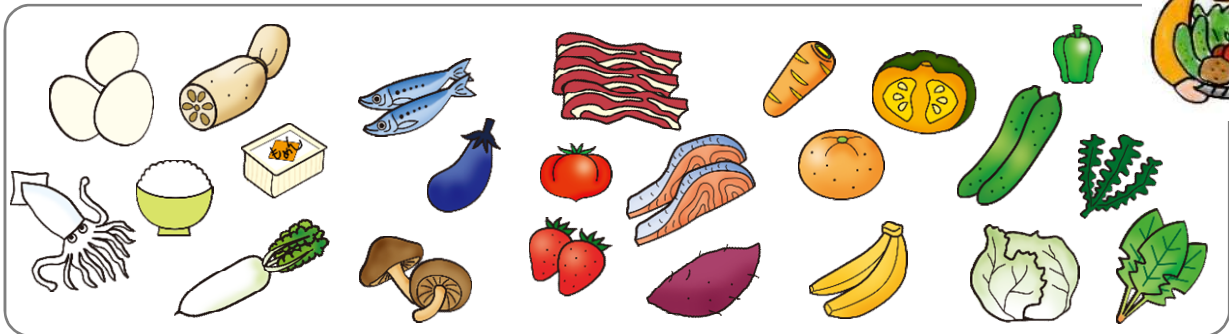


STEP

①食材をいっしょに準備する



スーパーに買い物に行ったときに、『今日は〇〇を作るから□と△の材料を買うよ』など話しをしたり、『どの野菜にしようか』など一緒に選んでみましょう。買い物かごの中をカラフルな色でそろえると自然と栄養バランスも整います。また料理をする前に畑や植木鉢で野菜の収穫を楽しんでもいいですね。

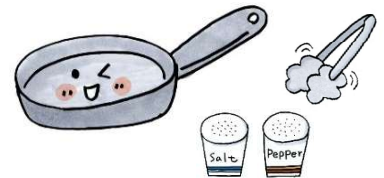


STEP

②野菜の皮むきや混ぜること



とうもろこしの皮むきや玉ねぎの皮むき、そら豆のさやとり、絹さやの筋とり、ボウルにサラダの材料を入れて混ぜてもらうなど、調理道具を使わなくてもできることから始めてみましょう。加熱しているフライパンや鍋の中の材料を混ぜてもらい、一緒に味つけをしたり味見をしてもらうことも楽しい工程の一つです。



STEP

③ピーラーを使って皮むきに挑戦！



野菜をしっかりまな板の上においてぐらぐらしないようにし、（場合によっては大人と一緒に野菜を持って固定しましょう）きき手にピーラーを持たせます。反対の手で野菜をおさえ、同じ方向へとピーラーで皮をむいていきます。

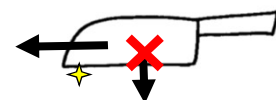


STEP

④手にあった包丁で食材を切ってみよう★



包丁は子どもの手の大きさにあった小さめの包丁を使わせましょう。また危ないからと、切れの悪い包丁を持たせると手に力が入り、返って危険です。よく切れる包丁を使わせましょう。包丁の持ち方、野菜のおさえ方（猫の手）、力を入れて下向きに切るのではなく前方に押すようにして切ることなどをゆっくりと丁寧に伝えましょう。



STEP

⑤はさみを使えば魚をさばくこともできます



エラの部分をはさみでチョキチョキ、そこから肛門までチョキチョキ開きます。エラと内臓をすべて取り出し、流水でしっかり洗い流してあげると完成です。イワシなどの小さめの魚やウロコのとれやすいサバなどが、子どもでも扱いやすくおすすめです。さばいた魚を圧力鍋に入れて煮つけにすると背骨まで食べれて小骨も気にならずおいしくいただけますよ☆



② ◆の部分まではさみで切り開き内臓を出す

① ◆の部分をはさみで切り、エラははずす

大人の方へのお願い!

①料理作りは無理にさせない、子どもがしたいと言ってきたら拒まない

⇒忙しい時間帯だと大変ではありますが、子どもさんが手伝いたいと言ってきたら少しでも手伝わせてみましょう。子どもは大人と一緒に料理ができると満足し、案外すんなりと他の遊びに戻ります。

②はさみや包丁を使わせている時は必ず目を離さないで見守ってあげる

⇒包丁の下に指がきていないか、しっかり見ていてあげましょう。また火がついている鍋に近づくときも気をつけてみてあげましょう。

おやこで楽しく
作ってみよう

広げたラップにごはんをのせて
おにぎりづくり△好きな
ふりかけをかけよう



大人が輪切りに切った大根や人
参を好きな型でくりぬいてみよ
う。料理に変身して食欲up★

めだまやき🍳

小さいお椀に卵を1つずつ割り入れます。大人と一緒にフライパンを温めバターを少し入れて溶かし、卵をそっと入れましょう。ふたをして弱火でゆっくり焼き、白身が固まったらできあがり

