



料理のお手伝いをしよう♪

五感（みて・さわって・においをかいで・きいて・あじわって）を体験できる料理のお手伝いをしよう♪♪

●料理をはじめる前に準備しよう

じゅんぴ：手を洗う

したく：エプロン・三角巾



●どんなお手伝いの作業ができるかな？

食材を洗う（米・野菜・くだものなど）

～子どもが大好きなお手伝いの「**作業**（食材：例）」～
「**割る**（卵）」「**混ぜる**（納豆）」「**丸める**（だんご）」「**つぶす**（じゃがいも）」
「**型抜く**（クッキー）」「**ちぎる**（野菜・のり）」
「**する**（ごま）」「**しぼる**（ホイップクリーム）」

※他にどんな作業がお手伝いできるかな？考えてみよう！



食材を切る・皮むき

※注意：包丁を持つ時は、ネコの手みたいに指をまるめておさえる
キッチンバサミ・ステーキナイフで練習してからでもOK

盛りつけ・食器や料理を並べる

かたづけ



子どもがお手伝いに興味をしめしたら、**チャンス**です！
できそうなお手伝いから、少しずつ始めてみて下さい