



<おてつだい参考例>



むく・ちぎる

玉ねぎ、みかん、バナナの皮むき
ゆで卵の殻むき
レタス、しめじを指でさく
ミニトマトのへたとり
ピーマンたねとり



混ぜる

ホットケーキミックスの生地を混ぜる
調味料を混ぜる
サラダのなかの野菜を混ぜる
ハンバーグや餃子のタネを混ぜる

盛りつけ・飾りつけ

サラダやラーメンのトッピング
かつおぶしをパラパラかける
マヨネーズ、ケチャップをかける

同じ年齢でもその子によってできることに差があります。
その子ができるお手伝いを見つけてやってみましょう！



<子どもと一緒に料理するコツ>

①完璧を求めない、ほめ上手になる

「できる」ことを前提にするのではなく、未経験のことなので、「できない」ことを前提に、小さな成功、ちょっとした成長、どんな些細なことにも「すごいっ！」とほめましょう。

②無理をしない、させない

子どもは気まぐれで飽きっぽいので、自分から「やりたい」と始めたことでも、途中で投げ出すこともあります。大人が寛容に受け入れ、お手伝いのパーツを細かく分けて部分的に関わってもらいましょう。

③子どもが使いやすい道具をそろえる

小さいサイズ、軽いものを準備したり、子どもが好きそうな道具を取りいれたりすると、楽しんでお手伝いしてくれます。



次回はR6年6月頃配布予定です！