

## 親子でクッキング！

子どもが食事作りに参加したい！という気持ちになったら、親子で一緒に食事作りにチャレンジしてみませんか？

### ●大人の用意●

- ①献立に合わせて、食材、調味料などを準備する
- ②調理に使う道具をそろえる
- ③調理台が高い場合、しっかりした踏み台やそれに代わるものを用意する
- ④「だめだめ！」「早く、早く！」「急いで」という禁句を言わない心構え

### ●子どもの用意●

- ①身支度を整える。爪を短く切って、石鹸などで手をよく洗っておく
- ②エプロンをつけ、三角巾、バンダナなどで髪を覆っておく。  
(②はお手伝い程度だったら割愛してOK！気楽にいきましょう)

### こんなことができるよ♪

#### <1歳児>

洗う(水遊び)、こねる(粘土)

#### <2歳児>

洗う、こねる、ちぎる、

にぎる、丸める

#### <3歳児>

2歳児+むく

#### <4歳児>

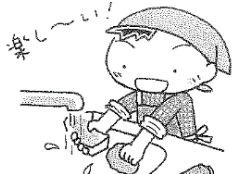
3歳児+焼く+炒める+よそう

#### <5歳児>

4歳児+煮る、切る

※経験の差や、発達の差があって  
個人差があります。

2歳ごろからなら、手に持てる大きさの野菜を洗ったり、葉物野菜をちぎったり、ビニール袋を使っておにぎりを作ったり、大人が手をそえながらサラダなどを混ぜたり、3歳になったらじゃが芋などをスポンジやたわしでこすったり(子どもの手に合わせて小さいものがよい)、4~5歳になったら、ピーラーで皮をむいたり、包丁で切ったり。オーブントースターでお餅を焼いたり、卵割りに挑戦してもよいですね。



あくまで大人のお手伝いから始め、ケガのないように見守りながら、自立心を育てましょう。

### (ちょこっと体験談)

榎本家の男児は、2歳頃から、卵をかき混ぜる、サラダを混ぜる、盛り付ける(味見がとまらない)、食器を運ぶ、水ですすぐ

など継続してやっていて、3歳になる今も「てつだおっか？」

と自分の踏み台を持ってやっています。正直、大人がやった方が早いのですが、断って大泣きされ親はイライラ、子はテレビ漬けになるより、ゆっくりでもいいや、と一緒にやるとその時間がコミュニケーションになり、いいな、と思うようになりました。経験値があがり、だいぶ上手になりました。簡単なお手伝いからでよいです。おすすめです。