



2～3才ごろから、買い物や食事作り、後片付けなど食事への関心が高まってきます。食事作りをとおして、食事の大切さや楽しさを伝えていきましょう。「まだ幼いから」「あとが大変だから」と消極的になってしまいますが、食事作りに関わることで、苦手な食材が克服できたということもあります。まずは、簡単なお手伝いから始めてみましょう。

### ☆食事のお手伝い☆

#### ◆まずはこんなことから・・・

- ☆料理ができるまでを見る
- ☆味見をする      ☆テーブルをふく
- ☆配膳をする
- ☆食器の後片付けをする



#### ◆慣れてきたら・・・

- ☆お米や野菜を洗う
- ☆野菜を手でちぎる
- ☆卵をわる
- ☆材料を混ぜたり、和えたりする



お手伝い（料理）は楽しいけど、危険なこともたくさんあります。料理をするときの約束ごと伝えていきましょう。

- ①水を使うときの約束…出しすぎないように調節して、水を大切に使いましょう。
- ②火を使うときの約束…周りを片付けて、必ず大人と一緒に使いましょう。
- ③包丁を使うときの約束…持ち方・扱い方を教えてから使うようにしましょう。

包丁を持ったまま歩かないようにしましょう。  
包丁とまな板はセットで使うことを教えましょう。  
(包丁だけで使うことはありません)



### ☆絵本で食への親しみを☆

家庭での「食育」といっても、何をやっていいのかわからなかったり、子どもに調理のやり方を教えたりする時間はないという方も多いと思います。そんなときは絵本を活用してみてください。

季節の野菜を絵本で一緒にみたり、旬の食材が出てくる物語を読み聞かせたりすることで、子どもの食への興味が育まれます。

