

どんなお手伝いができるかな？

おとな そうだん かんが
大人と相談して考えてみましょう！

★大人の方へ お子さんの年齢や状況に合わせて、無理のない範囲で、一緒に取り組んでください。

宝塚市立健康センター

チェック



りょうり した
お料理の下ごしらえをする



①食品しょくひんの入っている袋はいをあけるふくろ

②野菜やさいを洗うあら

③野菜やさいの皮かわをむく

(例)・玉ねぎたまねぎの皮かわを手てでむく

・ピーラーにんじんで、人参にんじんの皮かわをむく

④野菜やさいを切るき

(例)包丁ほうちょうを使うつか、(レタスれたすを)手てでちぎる

ハサミはさみを使うつか 等な



(注意) 包丁ほうちょうなどの刃物はものは大人おとなと一緒にいっしょに使つかおうね

※包丁ほうちょうを使うつか時の注意ちゅうい

包丁ほうちょうを使うつか時は、指ゆびを切きらないように、

右利きみぎきの場合ばあい、左手ひだりてを「猫の手ねこて」にして、

(左利きひだりきの場合は、右手みぎてが「猫の手ねこて」)

材料ざいりょうをおさえ、「おいしくなあれ！」

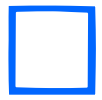
と気持ちきもちをこめながら、ゆっくりきり切きってね。



チェック

しょくたく

じゅんび



食卓の準備をする

① テーブルの上をきれいにふく

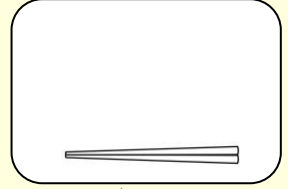
【アドバイス】

- テーブルの真ん中だけでなく、端まで忘れないようにふきましょう

② おはしを並べる

【アドバイス】

- おはしは、一番手前に置きます
- 右利きの場合は、おはしの先（細い方）が左側



こんな風に置いてね

チェック

りょうり

も

つ



料理を盛り付ける

① ご飯を盛り付ける

【アドバイス】

- しゃもじで「ぎゅうぎゅう」押しちゃだめだよ
「ふんわり」とおいしそうに、よそってね
- お茶碗のまわりに、ご飯粒を付けないようにしましょう



② おかずをお皿に盛り付ける

【アドバイス】

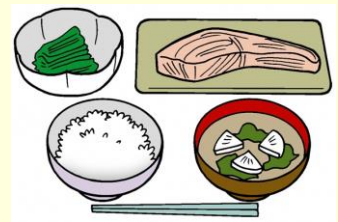
- 盛り付けに、多い少ないがないように、同じように盛り付けよう
- 自分の分だけ、好きなものだけよそったりしちゃだめだよ
- お皿の真ん中が高くなるように、おいしそうに盛り付けてみてね



③ できたお料理を配膳する

【アドバイス】

- 配膳の位置は、大丈夫？ 右利きの場合は、茶碗が左、汁椀が右
- おかずは、ご飯と汁椀の向こう側だよ



こんな風に置いてね

チェック ^{しょっき} ^さ 食器を下げる・^{しょっき} ^{あら} 食器を洗う

① ^た ^{おわ} 食べ終わった^{しょっき} 食器を^{なが} 流しまで^さ 下げる

【アドバイス】

- ^{さいしょ} 最初は、^{じぶん} 自分が^た 食べた^{しょっき} 食器だけでかまわないよ
- ^な 慣れてきたら、^{みんな} みんなの^{しょっき} 食器も^さ 下げてみよう
- ^{たくさん} たくさん^{しょっき} 食器を^{かさ} 重ねてしまうと、^お 落として^わ 割ってしまうので^{ちゅうい} 注意してね
- ^{あぶら} 油の付いた^{しょっき} 食器を重ねると、^{しょっき} 食器の^{うら} 裏まで^{あぶら} 油がついてしまうので、^{あら} 洗う^{めん} 面が増えて^{たいへん} 大変になるよ

② ^{しょっき} ^{あら} スポンジで食器を洗う

【アドバイス】

- ^{あわ} あわてて^{しょっき} 食器を^わ 割らないように^き 気をつけよう
- ^{あわ} 泡もきれいに^{ゆすい} ゆすいでね

チェック ^{しょっき} 食器をふいて、しまう

① ^{しょっき} 食器をふく

【アドバイス】

- ^{とく} 特に^{おお} 大きな^{さら} お皿は^も 持ちにくいので、^わ 割らないように^き 気をつけよう
- ^{みすけ} 水気はきれいに^と ふき取ってね

② ^{きれい} きれいに^ふ ふいたら、^{もと} ^{ばしょ} 元の場所に^{しまう} しまう

※^{もと} 元の^{ばしょ} 場所がわからないときは、^{おとな} 大人に^き 聞こう

★^{わからない} わからないことは、^{おとな} ^{ひと} 大人の^き 人に聞いてみてね

^{はじめ} 初めは^{だれ} 誰だって^{でき} できなくて^{あたり} 当たり前。

^{すこ} 少しずつ、^{てつだ} いろいろな^{ちようせん} お手伝いに挑戦してみよう。

第2次たからづか食育推進計画
作成：宝塚市立健康センター