



ぱくぱくだより



令和5年6月発行

近江八幡市子ども健康部 幼児課

こんかい 今回のテーマ

～お子さんと一緒に台所に立ってみませんか～

毎日、帰宅後は食事の用意など、時間に追われて忙しくされていると思います。

「危ないから台所に来ないでね」「テレビ見て待っててね」と言うこともあるかもしれませんが、「台所においで」と食事作りに誘ってみませんか。食事の用意のお手伝いをお願いしながら一緒に空間で過ごすことで、食事ができるまでの時間を親子で楽しく過ごせます。また、食事作りを通して、様々な力が育っていきます。

もちろん、いいことばかりではありません。時間がかかってしまったり、失敗してしまったりすることもあるでしょう。それも成長の過程と見守ってあげられるような、時間と心にゆとりがあるときに、少しずつはじめてみてください。

こんなメリットがあります！

- ①手指を動かし、五感を働かせることで、心身ともに良い刺激となる
- ②感謝される喜びや達成感を覚え、自信がつかう
- ③食べる意欲につながる
- ④家族間のコミュニケーションが増える



家族で一緒に作った食事は、いつも以上に会話がはずみ、楽しく、おいしい食事となるでしょう。さらに、段取りよく物事を進める力など、料理を通してたくさんの力が育つことも期待できます。

お手伝いのポイント

- ①楽しく過ごすことと安全を最優先に！

「包丁は危ないから一緒に使おうね」「この鍋はあついから気をつけてね」など、危険なことや、してはいけないことは、しっかりとお子さんに伝えてください。

失敗してしまったときは、「次はがんばろうね」と次に挑戦する意欲につなげたり、後片付けの仕方を教えてあげたりしましょう。笑顔で楽しく過ごすのが大切です。

- ②つまみ食いや味見はたくさんさせてあげましょう！

食べたい気持ちを大切に、つまみ食いや味見はたくさんさせてあげてください。

苦手な食材も、自分が手伝った料理の味見だと、おいしく食べられるかもしれませんね。



- ③無理にお手伝いをお願いしない

食事作りのお手伝いは、お子さんが楽しみながら、集中できるときだけにしましょう。

途中で飽きてしまったときは、「ありがとう。またお願いね。」と伝えて、お手伝いを終了しましょう。

てっだ ねが こんなお手伝いをお願いしてはどうでしょうか

年齢に応じた内容を、安全にできる方法で手伝ってもらいましょう。おとながずっと見守っていないくても大丈夫なお手伝いであれば、横で違う作業を進めることができ、時短につながります。

①味付け

責任重大な味付けをお願いすることで、張り切ってお手伝いしてくれることでしょう。

例えば…

- ・「好きな味付けにしていよいよ」と任せてみる
- ・ハンバーグやフライのソース作り（ケチャップやウスターソースを好きな割合で混ぜる）
- ・味見係になってもらう

②入れる

おとなが計量した調味料や、切った野菜を鍋に入れるのも、立派なお手伝いです。

③ちぎる・切る

例えば…

- ・野菜をちぎる（レタス・キャベツなど）
- ・包丁で野菜を切る
- ・ステーキナイフで食材を切る（豆腐・きゅうり・果物など）



④混ぜる・あえる

大きめの器に入れるとこぼれにくく、混ぜやすいです。食品用ポリ袋やタッパーに入れて振り混ぜるのもおすすめです。



⑤むく

例えば…

- ・玉ねぎの皮むき
- ・ゆで卵の殻をむく
- ・とうもろこしの皮むき
- ・そら豆をさやから出す

⑥その他

- ・お米を洗う
- ・みそ汁に味噌を溶き入れる
- ・卵を割る
- ・プチトマトのヘタをとる
- など

ごはん・みそ汁の食育を経験したお子さんには、ぜひお手伝いをお願いしてみてください。

おやこ しょうり 親子で料理レシピ「やみつききゅうり」

①ヘタを取ったきゅうり（2本）を食品用ポリ袋に入れ、袋の上から瓶の底でたたいたり、手でポキポキ折ったりして、食べやすい大きさにする。

②ごま油（適量）と鶏ガラスープの素（小さじ1～2）を入れて、よくもむ。

③味がなじむまで冷蔵庫で少しおいて完成。



☆きゅうりは、包丁で切るよりも手で折った方が、味がなじみやすくなります。塩昆布で和えたり、麺つゆや白だしで漬け込むなど、お好みでアレンジしてみてください。