

親子で料理のはじめ方

夕飯の支度中に・・・忙しい時にかぎって・・・こどもが手伝いたい！と言ったら？

「ちょっと待っててね。」とか、「また後でね。」と言わずに「ありがとう！」と言ってみませんか？ そして、こんなことをお願いしてみませんか？

チーズやウィンナー、ソーセージなどを食事に
用のナイフでコロコロに切ってもらおう。
チーズはサラダのトッピングやおつまみに。
ウィンナー、ソーセージは明日の朝食にさっ
と炒めていただきますしょう。

煮干の頭とわたをとってもらいましょ
う。明日のお味噌汁がひと味おいしくな
りそうですね。

洗う、ちぎる、盛り付ける、
おろす、混ぜるなどの簡単な
ことからやってみましょう。

ありがとう！
上手だね。

じゃうず？



野菜をピーラーで引いてもらいます。
きゅうりは水にさらしてサラダに。大根
や人参は味噌汁の具にもなります。
ケガの防止に野菜をまな板の上におい
てやってみましょう

時間にゆとりがあったら。
スライスチーズを型で抜き、クラッカーに
のせて、アボカドやトマトでトッピング
を。おしゃれなオードブルになります。

こどもとの食事作りを楽しむポイントは
その日のおかずにしよと思わないことです。明日おいしくいただきますしょう。