

8がつ おてつだいにちょうせん!!

いつもごはんをつくってくれているおうちのひとたちに
 ありがとうのきもちをこめておてつだいをしてみよう!
 みんなはどんなことができるだろう?



ごはんのじかんのまえやあとはなにができるかな?

ごはんのまえ

- ・おさらやコップやおはしをはこぶ
- ・つくえをふく

ごはんのあと

- ・たべ終わったおさらをはこぶ
- ・つくえをふく
- ・おさらをあらう

ごはんのじゅんび

- ・おこめややさいをあらう
- ・たべものをちぎる・きる



おうちのひとにどんなおてつだいを
 してほしいかきいてみよう!

おてつだいすごろく

おてつだい1こできたら★1こにいろをぬろう!
 ぜんぶぬれたらおてつだいめいじんだ!



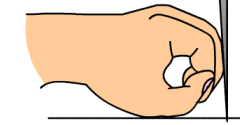
おてつだいクイズ ○か×どっちかな?

1. ごはんのおてつだいのまえにてをあらう
2. おさらをはこぶときはなるべくたくさんもつ
3. ほうちょうをつかうときにはたべものを
おさえるてはネコのとにする

おてつだいクイズ こたえ

1. ○ たべものをさわるときや、ごはんのまえには
しっかりてをあらう!
2. × おさらをいっぱいもつとあぶないよ!
ちょっとずつ ちょっとずつ...
3. ○ ネコのとのようにてをまるめて
たべものをしっかりおさえよう!

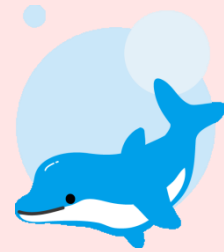
これがネコのと!



おやこでちょうせん!!

ミートボール

たくさん作って冷凍しておく
 お弁当のおかずにもできます♪



材料(約10個分)

- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パン粉 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1と1/2
- ・豚ひき肉 100g
- ・塩こしょう 少々
- ☆水 75cc
- ☆ケチャップ 大さじ3
- ☆ウスターソース 大さじ1/2
- ☆砂糖 小さじ1/2
- ・レタス 1~2枚

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにパン粉と牛乳を入れ、パン粉をやわらかくする。
- ③②に①と豚ひき肉、塩こしょうを入れよくこね、
適当な大きさに丸める。
- ④③を皿に並べラップをし、500Wで3分加熱する。
- ⑤鍋に☆を入れ煮立ったら④を加えて、
煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。
- ⑥レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎって、
⑤と一緒に器に盛る。

保護者の方へ

こんなときどうする?

夕食時の準備の時、子どもが『お手伝いをしたい』と言ってきました。
 何と答えますか?

ありがとう。
 助かるよ。

ありがとう。
 じゃあ〇〇してくれる?

危ないから
 しなくてもいいよ。

時間がかかるから
 やらないで。

「ありがとう」などの褒め言葉は、
 子どものやる気に繋がり、次も自分から
 お手伝いをしようと思います。
 また何をしてくれて、どう良かったの
 かを具体的に褒めてあげることも大切です。

最初から「やらなくていい」と言わ
 れると、子どもはやる気を失い、お手
 伝いをしなくなってしまうかもしれま
 せん。例えば、前もって「お皿を運ぶ
 のは〇〇ちゃんの仕事」とお手伝いを
 決めておくと、忙しいときでも頼みや
 すいですね。

子どもは大人がしていることに興味津々で、お手伝いをす
 ることで責任感や達成感を覚える事が出来ます。

料理のお手伝いは危ないことが多いため、させづらいと思
 われるかもしれませんが、お手伝いの中で子どもは食への興
 味を持ちます。自分が作ったものを家族に食べてもらうこと
 は、子どもにとって誇らしいことです。また自分で作ったも
 のなら、嫌いなものでも食べてみようと思える事もあります。
 まずは**食材を洗う、混ぜる**など簡単なことから始めてみては
 どうでしょうか。料理をするときは包丁、熱くなったフライパ
 ンや油は危ないものである、という認識をしっかりと持たせる
 ことが大切です。また自分で知っている範囲で構いませんの
 で食べ物に関する事を教えながら行くと、より食への関心
 が湧き、一緒に料理をすることで家族のコミュニケーション
 をよりよいものへとすることができます。

自分でしたほうが早い、と思われることもあるかもしれま
 せんが、「お手伝いをしたい」という子どもの気持ちを大切に
 して、お手伝いをしてくれた時は、「ありがとう」、「助かった
 よ」などと褒めてあげて下さい。