

8月 お手伝いしよう

いよいよあついなつがやってきました！わくわくするなつは
 あたらしいことにちょうせんしてみよう！！

みだしなみチェック

- おもちゃはかたづける
- つめは みじかくきりそろえる
- エプロンをつける
- さんかくきんやごむでしばりかみのけが おちてこないようにする
- さいごに、てをきれいにあらう
 ゆびとゆびのあいだをしっかりとあらう

みだしなみチェックはできたかな？
 できたひとは おりょうりの おてつだいをしてみよう

おてつだいへ GO!!

おてつだいのまえに、
 いっしょにじゅんぴをしよう！



こんなおてつだい できるかな？

- りょうりをならべる
- おはしやスプーンをよういする
- つくえをふく
- たべおわったらおさらをながしにもっていく
- あらったおさらをふく
- ざいりょうをまぜる
- りょうりをもりつける
- みそをとかす
- やさいをちぎる
- やさいのかわをむく
- あじつけをする
- おこめをあらう
- おさらをあらう
- やさいをきる
- フライパンやホットプレートでおにくをやく



かんたんなものからむずかしいものへ
 チャレンジしてみよう!!

かんたん



むずかしい

おてつだいきズ (O×をえらんでみよう！)

1. だいすきなおもちゃは もったまま おてつだいする (O X)
2. エプロンは つけないで おりょうりする (O X)
3. ほうちょうをつかうときは カエルのて でしょくざいをしっかりとおさえる。(O X)



【保護者の方へ】

お手伝いが大切なわけ

子どもたちは、お手伝いをすることで、今までできなかったことができるようになり自信がつきます。また、家族の一員として協力しあって作り上げた食卓を囲むことは、大きな喜びにもなります。日々の生活の中にちょっとしたお手伝いのチャンスを作ってあげてください。

お手伝いのやる気を育むハッピーワード

お手伝いができたら褒めたり、お礼を言うことで子供たちのやる気はどんどん伸びます。

- ★ お手伝いしてくれて助かるな
- ★ ありがとう、うれしいな
- ★ 最後までできてすごいね
- ★ さすが、OOちゃん！
- ★ OOちゃんが手伝ってくれたから、おいしくなったよ



子供用調理器具について

近年子供用調理器具が店頭にはたくさん並んでいます。上手に選んで活用してみてください。

- 【安全設計のもの】包丁の刃先がまるいものや、柄に滑り止めが設けてあるかをチェックしましょう。
- 【体に合ったサイズを】どの器具でも柄の握り具合ひとつで力を入れる加減が変わるので、力の弱い子どもでも無理なく持てる、体に合った大きさや重さのものにしましょう。
- 【正しい使い方を】子どもに手渡す前には、まず正しく説明し、使い方を教えましょう。



簡単！牛乳プリン

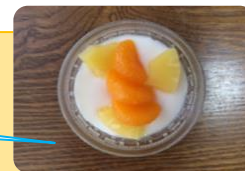
豆乳でアレンジしてもOK^o^
 100%果汁ジュースでゼリーにしてもおいしいよ♪

材料 (4人分)

- お湯 50g
- ゼラチン 5g
- 牛乳 300g
- 砂糖 大さじ2 (18g)
- 果物 (お好みで)

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かしゼラチンを入れて溶かす
- ② 牛乳と砂糖を加え、砂糖が溶けるまで温める
- ③ 容器に②を入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ④ お好みでフルーツをプリンの上に盛り付ける



おてつだいきズのこたえ

1. X おてつだいをするときには おもちゃはおかたづけしよう
2. X きちんとエプロンをつけて おりょうりしよう
3. X ほうちょうをつかうときはてをきらないように ねこのて のようにまるめてしょくざいをしっかりとおさえよう

