



やってみよう！おてつだい！

親子で一緒に食事作りや準備をしてみましょう

親子で食事作りや準備をすることで…

こどもが食事作りやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、こどものできることを増やしていきましょう。

食事作りや
準備に関わる
ことで…

- ◆料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ◆共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ◆「食べたいもの」を話し合ったり、たべものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

こどものできることから始めましょう

まずは、親子で楽しくできる作業を考えてみましょう。

こどもが行う
お手伝いの
一例

- 【食事の準備】
メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】
洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】
使った食器や器具を洗う、洗った食器をもとに戻す、感想を話し合う



Let's cooking ♪♪ 親子で作ってみましょう！「ベジタクッキー」

■材料（つくりやすい分量）

卵…50g（M1個）
にんじん…25g
小麦粉…100g
ベーキングパウダー…2.5g（小さじ1/2強）
砂糖…40g
バター…40g
※人参をゆでて刻んだ青菜にしても
美味しいです！！

■作り方

- ①卵を割り、**菜箸や泡だて器などでほぐす。**
 - ②にんじんを細かく刻む。（またはすりおろす）
 - ③小麦粉とベーキングパウダーを合わせて**ふるう。**
 - ④**砂糖、バターを泡立て器でよく混ぜ、にんじん、卵、ふるった粉を加えて混ぜ合わせる。**
 - ⑤④を**スプーンですくって**天板に並べ、190℃のオーブンで20分ぐらい焼く。
- ※**青字部分**は子どもがお手伝いしやすい作業です♪

安全に楽しく作業するために…

しっかり手洗いをしましょう。（料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など）包丁や火を使う作業は大人が（もしくは大人と一緒に）行いましょう。

農林漁業体験をしてみましょう

野菜の栽培・収穫や、くだもの狩り・芋ほり、魚釣りなどの農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者など食に関わる多くの人たちや自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。農林漁業体験をすることで、食べ物大切にすることの意識や食べ物への関心を持つことが期待されます。幼児を対象とした研究では、農林漁業体験に取り組むことで、野菜を食べる量が増えるなど、食生活に良い影響を与えることが報告されています。※1 親子で農林漁業体験に取り組んでみませんか？

※1 論文番号（農林漁業体験）：6、9（農林水産省ホームページ）<http://www.maff.go.jp/syokuiku/evidence/index.html>