



はじめての

親子で一緒に♡ クッキング♪



今日は親子で一緒にクッキング♪

かきませるだけ！ ちぎるだけ！ のせるだけ！ でも、立派なクッキング♪



～はじめてのクッキング&お手伝い～ どんなことがあるかな

- ☆野菜を水洗い ☆ヘタを取る ☆玉ねぎの皮むき
- ☆レタスやキャベツをちぎる ☆テーブルを拭く
- ☆しめじをほぐす ☆浅漬け等、袋の上からもみもみ
- ☆お皿にのせる ☆サラダの盛り付け、トッピング
- ☆卵を割る、かきませる ☆はしや食器を並べる

ちょっとくらいこぼしてしまっても…
卵の殻が入ってしまっても…初心者マーク👍!
回数を重ねるごとに上手になるね！
持ち方、押さえ方など、ちょっとしたコツを
教えてあげましょう。



～クッキング&お手伝いをするときには～

- ☆始める前に、手をきれいに洗い、身支度を整えましょう。
- エプロンを着けると気持ちも上がるかも♪
- ☆食べるものは大切に扱きましょう。



「ありがとう♡」「助かっちゃう♡」
次へのやる気を育てる魔法のことば♡

割れやすい食器、はしやフォーク、包丁やピーラーなど、
扱いによっては、危険なものもあります。
子どもに合った“クッキング”や“お手伝い”を選んで
あげましょう。

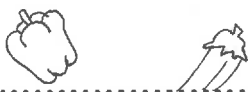
～おすすめ♪ 夏野菜のプランター栽培～

- ☆ベランダや庭で。プランターでも育てられます。
- ☆野菜の生長を身近で見ることができます。
- ☆新鮮野菜！ 自分で採ったら、より美味しいね♡



＜プランターでできる 夏野菜＞

- きゅうり なす トマト ピーマン
ミニトマト オクラ モロヘイヤ
小玉スイカ えだまめ いんげん シソ
などなど…



＜カンタン！ 再生栽培＞

かいわれ菜 豆苗

- ① 調理時、根本より3～5cmくらい残してカットする
- ② 浅い容器に根を置き、根が浸る程度に水を入れる
- ③ 数日で収穫できるよ！

イチゴやヒヨコなどの空パック



水は毎日 取りかえね

水を入れる

春は生活環境が大きく変わることの多い時期。

引っ越しや入園、進級、入学、あれこれ…。

急に暑くなったり、朝晩は冷え込んだり…気温の変化も大きいですね。

気持ちも体も急な変化に追いつかなくて、食欲が落ちてしまう子もいます。

そんな時に、親子で楽しめるクッキングは、もしかしたら、食欲がアップ♪ 元気になれるかも♪

楽しむコツは、ママやパパに時間や気持ちの余裕がある時に！ ぜひ一緒にどうぞ♡