

# 楽しくクッキング（ポイント・その1）

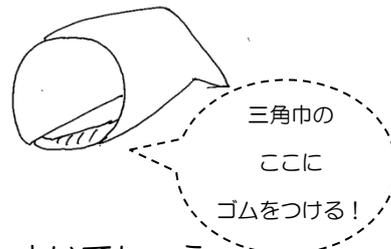


## 料理を始める前に・・・

### 身じたくを整えよう！



- エプロン⇒体に合ったもの、着脱しやすいものを選びます。
- 三角巾⇒結び口にゴムをつけておくと子どもでも簡単にかぶれます。
- 髪型⇒長い場合は後ろで束ねましょう。
- つめ⇒短く整えておきます。
- 足元⇒転ばないように滑りにくいはきもの、靴下などを履くとよいでしょう。



<調理を開始する前には石けんを使って、手をきれいに洗いましょう！>

### 道具を準備しよう！



- 調理を開始する前に必要な道具を出しておきましょう。

<ぜひ準備してほしいもの>

- 計量スプーン、計量カップ、はかり

<あると便利なもの>

- 子どもの身体にあった道具  
⇒包丁、ピーラー、まな板など
- 踏み台⇒足がしっかり踏ん張れるように準備を



### 食材をそろえよう！

- 新鮮な食材を準備しましょう。
- 使うまで冷蔵庫、冷凍庫などに入れ、衛生的に保存しておきましょう。
- 使う量をあらかじめ量っておくとスムーズに調理ができます。  
⇒下準備をする前にお子さんに原形がどんなものか見せられるといいですね。



### 包丁を使う時の注意



- ポイント・その2の「包丁の使い方」を参考に！
- 最初は大人がお子さんの後ろに立ち、手を添えるように使いましょう。
- 台の高さは、肘を軽く曲げて、指が台につくかどうかを確認しましょう。  
⇒台が高い場合は踏み台を使って高さの調節を！
- まな板の真ん中とおへそが同じ場所になるように立ちましょう。
- まな板は下にぬれ布巾などを敷いて、滑らないように工夫をしましょう。

# 楽しくクッキング（ポイント・その2）

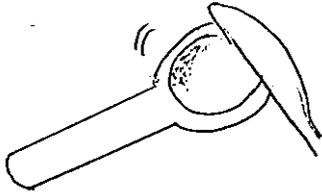
さあ始めよう・・・



## <はかり方>

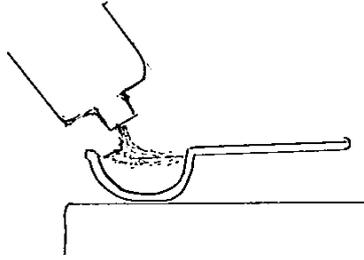
### 計量スプーン（粉の時）

こんもり入れて、ナイフなどで、表面を平らにする。  
（すりきりという）



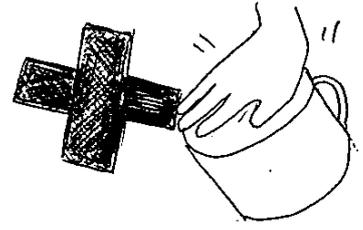
### 計量スプーン（液体の時）

液体はふちぎりぎりまで



### 計量カップ

粉はギュッとつめたりしないではかる。

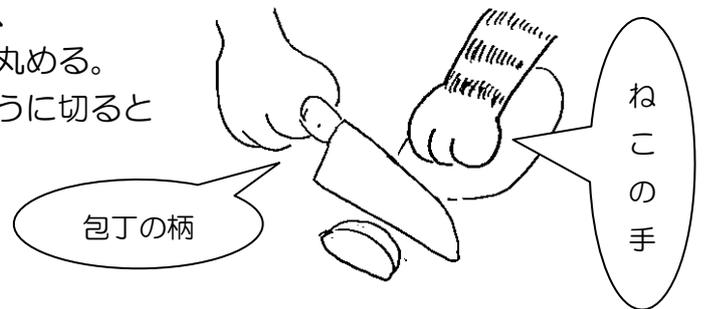


## <包丁の使い方>

### 包丁の持ち方と使い方

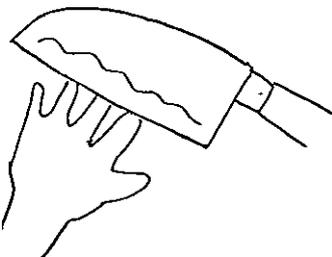


手でしっかり包丁の柄を握り、  
左手は「ねこの手」みたいに丸める。  
あとはゆっくり包丁を押しのように切ると  
上手に切れるよ！

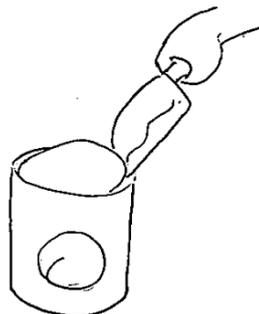


## <注意しよう！>

刃の下に手を  
持ってはダメ！



切ること以外に  
使ってはダメ！



使っていない時は、  
まな板より  
刃が出てはダメ！

