

たのしくたべようニュース

お手伝いに チャレンジ! 食事づくりと後片づけ

2～3歳になると親のやっていることに興味がわいてきます。興味を持って、やりたがっている時に、お手伝いにチャレンジさせてみましょう。お手伝いは、自立への一歩にもなります。食事づくりや後片づけの時に、簡単でできそうな作業から始めてみましょう。また、お手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」や「上手にできたね」など、感謝の言葉をかけてあげてください。

みじたく



さんかくきん

ながい かみのけは
むすびます

えぶろん
エプロン

てあらい

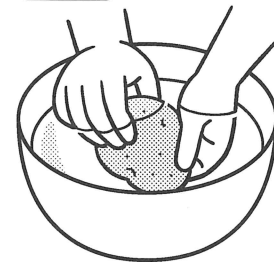


りょうりの
おてつだいの まえに
せっけんを つかって
てを あらいます

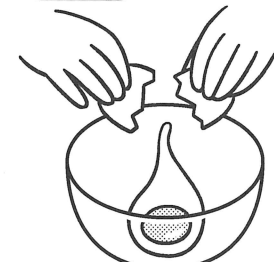
つめは
きって
おきます

子どもと一緒にこんな作業をしてみませんか？

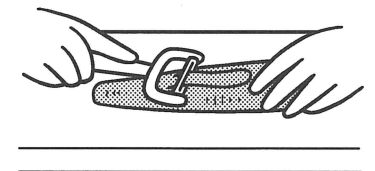
洗う



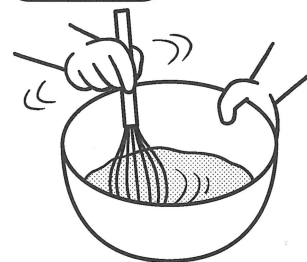
割る



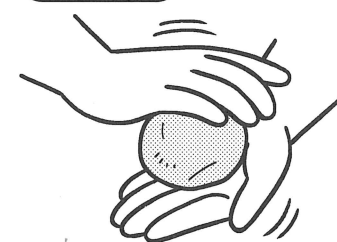
むく



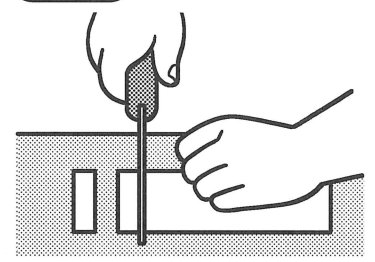
混ぜる



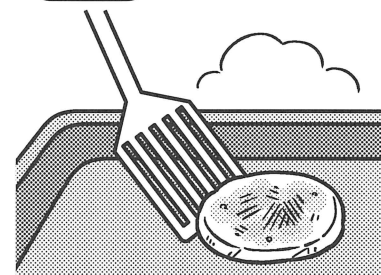
丸める



切る



焼く



野菜を洗ったり、野菜の皮をむいたり、子どもがやってみたいと思うものに挑戦してもらいましょう。調理の手伝いをさせる時には、子どもの年齢に応じて、安全面に配慮をしながら行います。まずは、おとながお手本を見せた後に、やらせるようにしましょう。

食事の後片づけにも挑戦させてみましょう!



子どもたちに、食後に食器を運んでもらったり、食卓を台ふきんで拭いたりしてもらいましょう。