たのしくたべようニュース

令和８年10月30日
ハイジこども園

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などに、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

エプロン（えぷろん）

つめは
きって
おきます

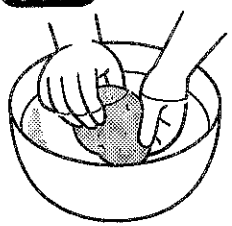
てあらい



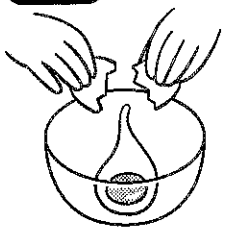
りょうりの
おてつだいの　まえに
せっけんを　つかって
てを　あらいます

子どもと一緒にこんな作業をしてみませんか?

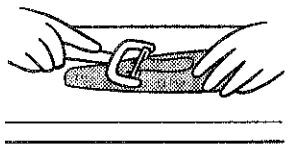
洗う



割る



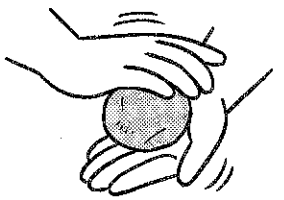
むく



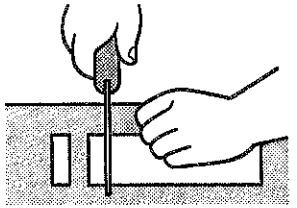
混ぜる



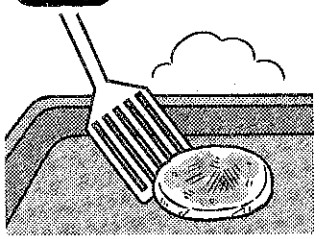
丸める



切る

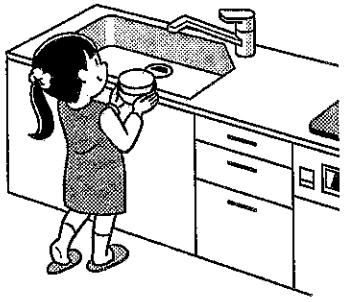


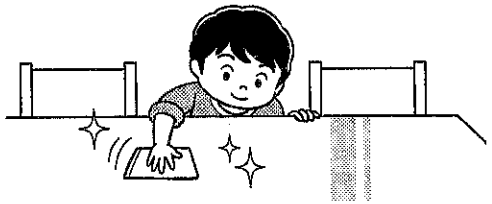
焼く



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。

参考文献 『しつけ事典 乳幼児期から青年期まで』谷田貝公昭 村越晃監修 高橋弥生編集代表 一藝社刊 『子どもと作る！ かんたんクッキング』いただきます ごちそうさま編集部編 メイト刊ほか