

楽しく食べよう～お手伝い～

豊かな食経験は食べ物を大切に作る心を育み、子どもの食への興味や関心を育てます。食材を見たり、触ったり、食事の準備や料理のお手伝いなどの体験を通して、食事を楽しく食べる経験を増やしましょう。

献立を考える

何を食べようか？



買い物



食卓をふく



食器を運ぶ



盛り付ける



料理を運ぶ



後片付けをする



調理のお手伝い



野菜を洗う



お米をとぐ

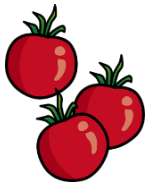


味見をする



～こんなお手伝いにもチャレンジ！～

ミニトマトのへたをとる



しめじの房を分ける



レタスをちぎる



いんげん豆の筋をとる



豆のさやをむく

野菜のゆで加減をみる



かぼちゃの種をとる



ピーマンの種をとる



玉ねぎの皮をむく



ゆで卵の殻をむく

