

コロナ終息はもう少し先になりそうですね……。早く外で思いっきりあそびたい！！お出かけしたい！！外食して、楽しんで、おいしいもの食べたい！！！！ですよねー！！！！おいしいものといえば、毎日毎日のご飯作り大変ですよ。四六時中メニューのことを考え、食事の片づけが終わったと思ったら、すぐ次の食事……。みんな何を作っているの？献立に頭を悩ましているのは私だけでしょうか……。

子どもクッキング

今回は小さい子どもさんにもできるクッキングのご紹介です。

乳幼児のクッキング……。あまりイメージできませんよね？包丁や、火などの危ないものはもう少し大きくなってから。では、どんなことができるの？と思いますよね。

クッキングといわれると、いろいろな材料を切って、炒めて、調味料を計量して……。のイメージが強いのではないのでしょうか。いえいえ、もっと簡単に取り組める方法がありますよ～。

衛生面と安全面には十分気を付けていただき、安心安全にクッキングを楽しんでいただければと思います。子どもと遊びながら、ごはんの用意が少しだけできるかも？！

『 道具なしでクッキング！』

【ちぎる】

キャベツや白菜などの柔らかめの葉物を、包丁で切る代わりにちぎってもらいます。

形はいびつになること間違いないですが、そのいろいろな形がまた味があって良しとしてみませんか？



【むく】

玉ねぎの皮むきをやってみませんか？今は新玉ねぎの季節ですが、新玉ねぎは皮と食べられるところの区別が難しいかも？茶色い玉ねぎは皮と食べられるところの色が茶色と白で分かりやすいので、取り組みやすいですね。

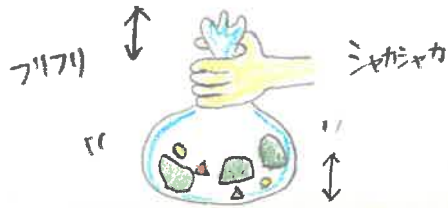
目にしみる場合もあるので気をつけてあげてくださいね！



【まぜる】

揚げ物の下味をつけるときや、サラダをドレッシングで和える時など、材料を清潔なナイロン袋に入れて袋の中でまぜまぜしてみましょう。袋をフリフリ振るだけ。

袋が破れやすいので、袋を二重にするなどの工夫が必要ですね！



【こねる】

少し難しくなりますが、おやつに白玉だんごやクッキーなどを作る時、粉などの材料を袋に入れて袋の中でこねます。

【まぜる】は振り振りするだけだったけど、【こねる】はコネコネ押しつぶす力がいいですね。感触も楽しめるかもしれません。少しまとまるまでは大人が手伝ってあげた方がうまくできそうですね。

こちらも袋は二重の方が安心ですね！

☆なんでも口に入れてみたい子どもたち。実施の際は、そばについていただいて、安全面や衛生面を見守って取り組んでくださいね。

かんたん室内あそび

<クレヨンであそぼう！！>

クレヨンなどを握れるようになったら、白い紙の上にぐちゃぐちゃーっとなぐり描きしてみませんか？0、1歳のころは上下に腕を動かして、紙の上の同じところをクレヨンが行ったり来たりの時期です。表現よりも手の運動ですね。

2歳ごろになると、クレヨンの動きを少しずつ目で追えるようになってきます。閉じた○が描けるようになるのもこの頃です

不要になったカレンダーや、裏が白い広告誌などを貼り合わせて、大きな大きな紙にして紙の上に乗って描くのも、ダイナミックでのびのびと遊べますよ！！大人も一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？

※成長には個人差がありますので、年齢はめやすです。

※汚れても大丈夫な服で取り組んでみてくださいね！

子育て支援課には保育士がいます。子育て中のお悩みや、心配事などお話を聞かせていただき、一緒に考えます。

「こんなこと聞いたら恥ずかしいかな...」・・・そんなことはありません！お気軽にご相談くださいね。

堺市西区役所 子育て支援課

TEL.072-271-1949 FAX.072-343-5025

