

親子で簡単クッキングを楽しんでみませんか？

親子でクッキングをするのは大変！と思っていないですか？
 難しいことではなくても、『自分も一緒に作った！』という気持ちが
 自信につながり、とても貴重な経験になります。
 小さな子どもさんと一緒に楽しめるクッキングを紹介します。

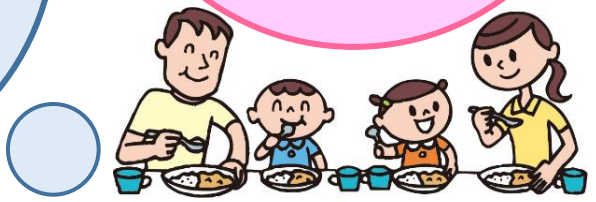


どんなことができるかな？

手で皮をむいたり、ちぎったり、
 トッピングしたり。。。
 スプーンでぬったり、混ぜたり。。。
 簡単なクッキングなら
 小さいお子さんも一緒に
 することができます。

クッキングをすることで、
 食べ物への興味が高まり、
 「食べたい！」という気持ちを
 育てます。また、自分も一緒に
 作った料理は、一段とおいしく
 感じることでしょう！

どんないいことがあるかな？



	簡単なクッキング	例えば、こんなことができます
手をつかう	手で皮をむく	玉ねぎやとうもろこしの皮むき
	手でちぎる	レタスやキャベツをちぎる、ピーマンの種をとる
	手でこねる、丸める	だんごの生地をこねる、丸める
器具をつかう	スプーンでぬる	パンにケチャップやバターをぬる
	泡だて器で混ぜる	ホットケーキの生地を作る
	型抜きする	クッキーの型抜き、人参の型抜き
	すり鉢でする	すり鉢でごまをする



クッキングが難しいという場合はどうしたら良いの？

「食べ物」を
 題材にした絵本を
 読んでみましょう。
 楽しい物語が
 食べ物への関心を
 高めてくれます。

小さな子どもにとっては、
 丸のままの野菜をみたり、
 さわったり、ちょっとしたこと
 でも食べ物への関心を高めます。
 例えば、買い物に行ったときに、
 いろんな野菜を見たり、
 「どれがおいしいかな？」と
 一緒に選んだりして
 みましょう。

