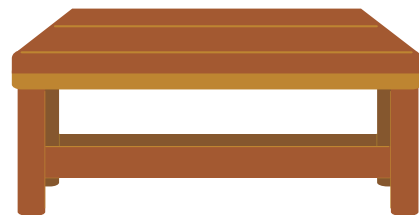


2.4 簡単に調理するスキルをつける(レベル1)：小学校低学年を想定

ポイント(注意点・重要な点など)

- 簡単に調理するスキルをつける(レベル1)のねらいは、大人と子どもが一緒に調理を行って、子どもが調理に親しむことです。
- 子どもが安全に調理しやすい環境を整えることが大切です。
- 食材をちぎる、つぶす、たたく、調理用ハサミや包丁で切るなどは、子どもにとっては楽しい作業です。
- できるところだけ、子どもに担当させる(手伝ってもらう)だけでも十分です。

- 事前準備：子どもが安全に調理をするために、あると便利なもの



包丁：子どもにとっては、先端が丸く、短めのもの(例：写真は刃先13cm)が安全で使いやすいです。

調理ハサミ：先端が丸く、あまり大きくない、子どもがにぎりやすいものがよいです。100円ショップでも子ども用の調理用ハサミが売られています。

踏み台：調理台やシンクは、子どもにとって高さが合わない場合が多いため、高さ調節の踏み台があると便利です。踏み台を使うことで、無理な姿勢をとることなく調理ができるようになります。ホームセンターやネット販売で、木製のものや樹脂製の踏み台が販売されています。足場が広い踏み台が安全です。

Step1 簡単な料理に挑戦しよう

1.ちぎる



ちぎる：レタス



ちぎる：キャベツ

2.つぶす、たたく



たたく：きゅうり

- 1) きゅうりを三等分に切ったもの(または折ったもの)を袋に入れる。
 - 2) 食べやすい大きさになるまで、めん棒でたたく。
- ※ビンや空き缶の底などでもつぶせます
活用例：たたききゅうりの中華風



つぶす：じゃがいも

- 1) 洗ったじゃがいもを皮ごとラップで包み、レンジで600W、3分加熱する。
 - 2) 竹串でじゃがいもに火が通ったのを確認したら、やけどに注意してキッチンペーパーを用いて皮をむく。
 - 3) スプーンで芽をとってマッシャー、またはフォークでつぶす。
- 活用例：ポテトサラダ

3.卵をわる



卵をわる



めだまやき

- 1) 卵をわり、ボウルに入れる。
- 2) 熱したフライパンに油をしき、卵をいれる(弱～中火)。
- 3) 30秒ほど焼いたら、水をいれて蓋をしめて3～4分ほど焼く(弱火)。
- 4) 蓋をとり、黄身が固まったらできあがり。



おいしいめだまやきを作ってみよう！

※好みの焼き具合になるように、加熱時間を調整したり、水を入れて蒸し焼きにして、自分の好きな目玉焼きを作るとたのしい活動になります。



いろいろなゆで卵を作ってみよう！

※沸騰後の加熱時間は左から3分、6分、10分

- 1) 鍋に卵が水につかるくらいの水を入れる。鍋に卵を入れて火をつけて、蓋をしめて沸騰するまで待つ。
- 2) 沸騰したら、好みのかたさになるまで蓋をして待つ。
- 3) 卵を取り出し、水をはったボウルの中に入れて冷ます。卵が冷えたら水の中で殻をむく。

活用例：卵サンド



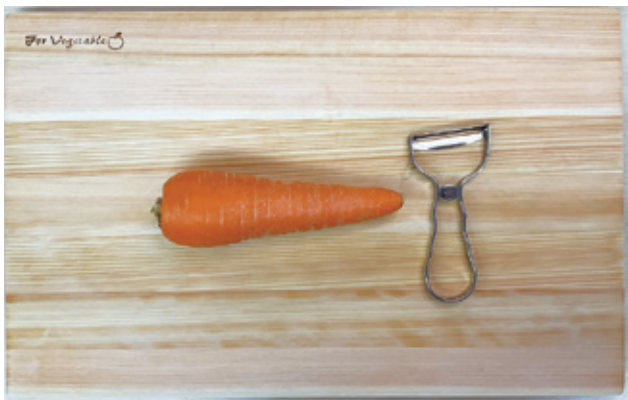
ゆで卵の皮むきのポイント

水のなかで行うと、簡単にゆで卵の殻をむくことができる。

Step2 ピーラーを使ってみよう

●安全に使うためのポイント：使い方を間違えると危険であることを子どもに説明しましょう。

- 1) 子どもがケガをしないように見守り、最初は大人と一緒に行動するようにします。
- 2) ピーラーの使い方、動かし方、おさえ方を教えましょう。



ピーラーのポイント：動画



きゅうりのスライス：動画

Step3 調理ハサミを使ってみよう



キッチンバサミ：にら



キッチンバサミ：ピーマン

Step4 包丁を使ってみよう

●安全に使うためのポイント：使い方を間違えると、怪我をしたり危険であることを伝えましょう。

- 1) 子どもがケガをしないように見守り、はじめは大人と一緒に行うようにします。
- 2) 安全な置き方、持ち方、食材の抑え方などの包丁の扱い方を教えたうえで、柔らかい食材を切ってみましょう。



包丁の置き方

包丁を使わないときは、包丁の刃を自分のいる反対側に向けて、まな板と平行にして、まな板の奥に置く。



包丁の持ち方

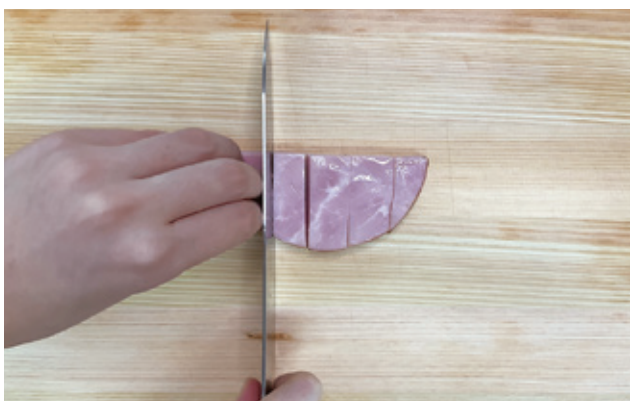
- 1) 柄のつけ根を手のひらで包むようにして持つ。
 - 2) 人差し指と親指で包丁をはさみ、残りの指で包丁をしっかり握る。
- ※まな板が滑りやすい場合は、絞ったぬれ布巾を下に敷くと安定する。



食材のおさえ方

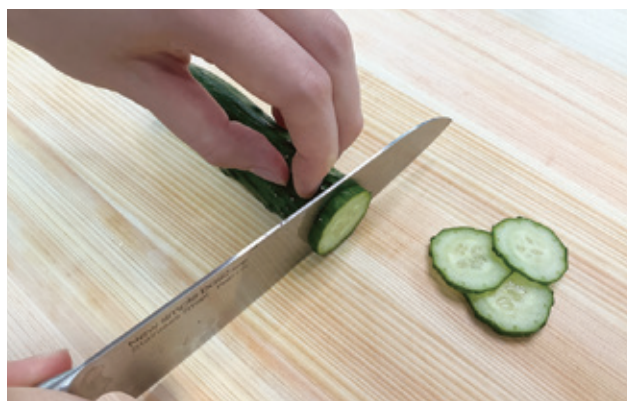
- 1) 指先を丸めて食品をおさえる。指の関節に包丁を沿わせ、おさえた手をずらしながら切る。丸めた手の人差し指か、中指の第一関節は、常に包丁の腹にあてて、ずらしながら切る幅を調整する。
- 2) 親指の先が、他の指よりも前に出ないようにして、親指をまげて食材を持つ。

●やわらかい食材を包丁で切ってみよう



ハム

ハムを半分に切って重ねた後、食べやすい大きさに切る。
活用例：ポテトサラダ、その他のサラダなど



きゅうり

きゅうりの両はしを切り落とした後、薄く切る。
活用例：ポテトサラダ、その他のサラダなど

Step5 Step1～4でつかった食材で、簡単な料理を作ってみよう



卵サンド
完成までの時間
30分
(卵をゆでる時間
込み)



●●食室／■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
卵サンド 調理時間：10分	
ひとことメモ 卵をつぶす作業は小さなお子様でも楽しみながら取り組みます 作り置きして、朝ごはんにするのもおすすめです	
材料 4人分	食パン(12枚切り) 6枚 卵 3個 ●マヨネーズ 大さじ2 ●塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 おたま ボウル(中)×2個 フォーク 大さじ 鍋
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) 安全性を考慮して 水からゆでていますが、 お湯からゆでてでも問題ありません。 2) ゆで卵を粗く潰して食感を残すと、 おいしく仕上がります



ハムレタスサンド
完成までの時間
10分



●●食室／■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
ハムレタスサンド 調理時間：10分	
ひとことメモ 包丁を使わないためお子様1人でも 安全・簡単に作ることが出来ます 卵やトマトと一緒にはんぱでもおいしいです	
材料 4人分	食パン(12枚切り) 6枚 レタス 3枚 ハム 3枚 スライスチーズ 3枚 ●バター(常温に戻したもの) 5g (マヨネーズでも可)
使う調理器具	まな板 包丁 ボウル ザル バターナイフ (スプーンでも代用できます) キッチンペーパー
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) 食パンの内側に塗るバター・ マヨネーズは、具材の水分がパンに 染みこむのを防ぐ役割があります。 2) 洗ったレタスはしっかり水気を ふきとりましょう



ピーラー野菜の
ごま酢和え
完成までの時間
10分



●●食室／■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
ピーラー野菜のごま酢和え 調理時間：20分	
ひとことメモ ピーラーで野菜をスライスするだけで 簡単にサラダを作ることが出来ます	
材料 4人分	きゅうり 1/2本 にんじん 1/2本 だいこん 合計200g程度スライスできる大きさを準備 いりごま 適量 ●酢 大さじ1 ●砂糖 小さじ2 ●しょうゆ 大さじ2 ●ごま油 小さじ1
使う調理器具	まな板 包丁 ザル ボウル さいばし 小さじ 大さじ ピーラー
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) ある程度長さのある野菜を用いることで お子様でも安全にピーラーを使えます 2) 野菜を調味料と混ぜ合わせた後、 しばらく置くと味がなじんで おいしく仕上がります



ポテトサラダ
完成までの時間
15分



●●食室／■フードパントリー／△△フードバンク	
今日のレシピ紹介	
ポテトサラダ 調理時間：15分	
ひとことメモ にんじんや玉ねぎ、ゆで卵を加えて具沢山にしてもおいしいです パンにはさんでサンドイッチにするのもおすすめです	
材料 4人分	じゃがいも 2～3個(300g) きゅうり 1/2本 ハム 2枚 マヨネーズ 大さじ3 塩コショウ 少々
使う調理器具	まな板 包丁 スプーン ピーラー マッシャー (フォークでも代用できます) 大さじ ボウル キッチンペーパー 2～3枚 電子レンジ
レシピ動画	 調理の注意事項・ポイント 1) じゃがいもの皮をむく際は やけどに注意してください 2) マヨネーズの量は味見しながら お好みの量に調整してください



たたききゅうりの中華風

材料(4人前) きゅうり 2本(200g)
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と大さじ1/2
ごま油 大さじ1

- きゅうりのへたを切り落とし、2～3等分に切る。
- きゅうりをビニール袋に入れて、めん棒で食べやすい大きさになるまでたたく(空き缶の底などでも可能)
- きゅうりが入った袋の中に調味料を入れて混ぜ合わせ、しばらく置いてきゅうりに味がなじんだらできあがり。