



料理を始める前のお約束

子どもが料理をするときには、からだに合った道具を用意してください。
また、はじめる前には、ケガややけどをしないように、次のことを約束しましょう。

清潔にしてから始めましょう。

●エプロンをする。エプロンは、動きやすく、自分でつけられるシンプルな形のものにする。

●三角きんをかぶる。長い髪の毛は、うしろで束ねる。



料理をするときには、清潔がだいじ。きたない手で材料をさわったり、髪の毛がせっかくのお料理の中に入らないように、次のことをお約束しましょう。

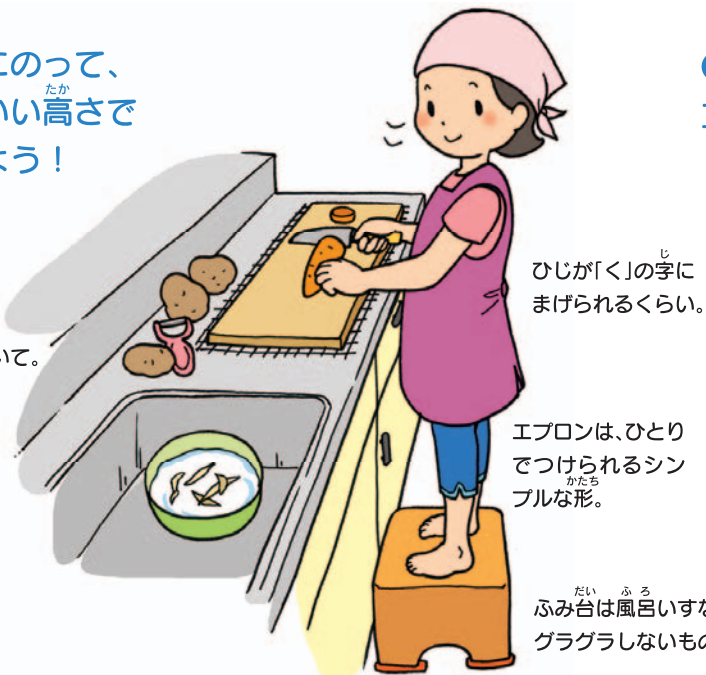
●自分専用の、清潔なタオルでよくふく。ペーパータオルもOK。

●ツメは短くしておく。手を洗うときは、の腕までと、ツメの中も洗おう。



踏み台にのって、ちょうどいい高さで料理しよう！

まな板がすべったり、ガタガタしないように、すべり止めシートなどをしている。



ここに立ってね



自分の中心(へそ)とまな板の中心を合わせる。

ひじが「く」の字にまげられるくらい。

エプロンは、ひとりでつけられるシンプルな形。

ふみ台は風呂いすなど、グラグラしないものを。

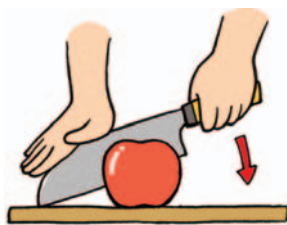
☆ケガややけどをしないように

包丁の下に手をおかない



【ねこの手】見えない卵があるかのようにふんわりとおさえる。指先はつめを立てて、切っているものが動かないようにする。

●おさえる手はいつもまとめてネコの手で。
●親指も前に出すぎないようにね。



●丸いリンゴを切るときは、指をピンとのばして刃先をつけてぐっと押す。

●包丁に切ったものがついたら、背から前の方へすべり台でおろす。

包丁を使わないとき



包丁のお休み場所は、ココ。だれもないほうに刃を向けておく。

●包丁をちょっとおやすみするときは、刃先をじぶんのほうに、むけないでね。

あつい鍋にさわらない



●もしやけどしたらヒリヒリしなくなるまですぐに水で冷やそう。

●火にかけた鍋に、中に入るときは、いったん、火をとめようね。



●アツアツの鍋のふたを開けるときは、まず向こう側に向けて。

●鍋やフライパンに、なかに入れるときは、ひくところからそっといれよう。たかいところからほうりこむと、油や水がはねて、あぶないからね。



●鍋やフライパンの「もち手」があつくなっていたら、「なべつかみ」をつかおうね。

●あつい鍋をちよくせつテーブルにおかないでね。「なべしき」をつかおうね。

火のつけ方と消し方



●きちんと火がついたか、かならず確かめよう。



●スイッチが(止)まできているかどうか、かならず確かめよう。

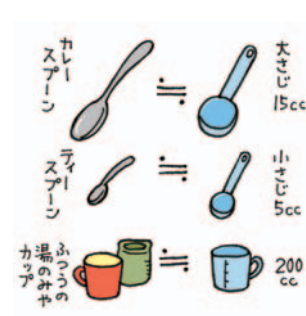
●スイッチに(止)のしるしがないときは、うちのひとに手伝ってもらってね。

☆材料の計り方

料理をする前には、計量カップや計量スプーンを使って、材料の分量をきちんと計りましょう。
なれてきたら、道具を使わなくても、自然に量が多いとか、少ないとかがわかるようになるよ。



●粉を計るときには、竹串などですりきりにしよう。押したりトンして詰めないで。



●計量スプーンや計量カップがないときは、ほかのもので計れるよ。



●水やだし汁など、液体を計るときは、盛り上がるので、ちょっとへっこみ気味に。



●「はかり」を使うときは、容器の重さをひいてから。

☆材料を切る時

●皮をむく



●ぶつ切り



●にんじんを切る



●ささがき



●小口切り



●乱切り

