

おうちで出来るお手伝い

料理のお手伝いというと、エプロンをつけて、包丁で野菜を切ってなどと難しく考えてしまいがちですが、ここで紹介する事も、子ども達にとっては、楽しいお手伝いの一つです。自分のかかわった食材が食卓にのる喜びや、食材への興味が高まる事により、これからの食生活の楽しみに繋がると思います。ぜひ、ご家庭でもおためし下さい。

トウモロコシの皮むき



おひげがいっぱいあるね！
何枚も皮があるんだねー。

畑では、どんな風にはえて
いるのかな？

ソラマメのさやむき

思ったより皮が硬いな。
何個お豆が出てくるのかな？
いろんな大きさのお豆が出て
きた！



皮の中はフワフワだー。
お豆さんのベッドみたい！

この他、玉ねぎの皮むき・
ピーマンの種とり・しめじの
ほぐし・白菜のちぎり 等が
あります。

米とぎ

水がきれいになるまで、お米
を洗うんだね！
お米が流れていかない様に
丁寧にねー。

