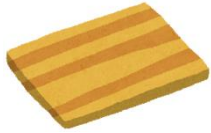


ちょうりどうぐ いろいろ調理道具



まな板

食べ物を切るときに使うよ



包丁

食べ物が切れるよ



ハサミ

包丁がなくても切ることができるよ



皮むき器

野菜の皮をむくときに使うよ

じゃがいもの芽をとることもできるよ



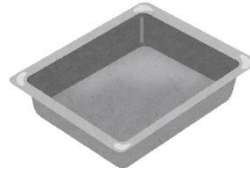
ボウル

材料を混ぜるときに使うよ



ざる

材料の水気をきるときに使うよ



バット

材料を並べておくときに使うよ



はかり

重さが正確に量れるよ



計量カップ・計量スプーン

水分や粉など何でも量れるよ
大きじと小さじがあるよ



鍋

茹でたり煮たり
するときに使うよ



フライパン

焼いたり炒めたり
するときに使うよ



お玉・フライ返し

混ぜたり、すくったり
いろんなことに使えるよ

ちょうり はじ まえ 調理を始める前に

- 爪は短く切っているかな？
- 髪が長い子は結んであるかな？
- トイレはエプロン、三角巾をつける前に行こう！
- エプロン、三角巾をつけよう！
- 前髪は三角巾から見えないようになっているかな？
- 手を洗いましょう！



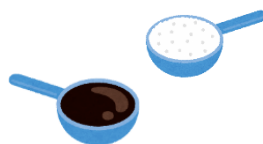
調理をするときは、
清潔にすることが
大切だよ！

(手首、指の股、爪の間、手の甲が洗にくい所です。しっかり洗いましょう。)

ちょうりどうぐ つか かた じつえん 調理道具の使い方 (実演)



平らな所に置いて真横から
目盛りを見て量ろう



液体→スプーンに少しもりあがる
まで入れるよ

粉類→山盛りにしてから平らに
なるようすりきりしよう



包丁を持つときはネコの手みたいに
指を丸めておさえよう
包丁を持ったらよそ見しないでね

ひかげん ガスの火加減



よわび
弱火

ひまきがなべそこにあたらなくらい



ちゅうび
中火

ひまきがなべそこにあたるかあたらなくらい



つよび
強火

ひまきがなべそこにあたり少し火が広がった状態

ちょうり 調理にはうれしいことがいっぱい

・できた感激！

ちょっと難しい調理でも最後まで頑張って出来上がったときは感激だね

・おいしい！食べられた！

嫌いだった野菜も自分で作るとなぜかおいしく食べられるから不思議だね

・ほめられた！うれしい！

作ってお料理をお家の人と一緒に食べよう。きっとほめてくれるよ。



ほうちょう ひ つか
包丁や火を使うときは、
かなら うち ひと
必ずお家の人としようね！

ちょうり き ま や
調理は切ったり、混ぜたり、焼いたり、
に こうさく
煮たり、工作みたい。

ざいりょう かたち か いろ か
材料の形が変わって、色も変わって
おいしい物の出来上がり！

きょうしよく かぞく ぼ 共食は家族のコミュニケーションの場



べんきょう うんどう ちょうしよく た たいせつ
勉強も運動も朝食を食べることが大切！

た たの
みんなで食べると、楽しい、おいしいね！