

お手伝いあそび ①

家族も喜ぶ!!

お料理 ~ やさい編



トマトはトントントン・キャベツはキヤッキヤッキヤッ♪

まずは
こんなことから...



ミニトマト
のヘタ取り



⚠ ミニトマトは、のどに詰まるので、必ず切って使しましょう。

ブロッコリーの
茎を折る



苦手やさいも、自分でしたら食べるかな?

玉ねぎの
皮むき



むき過ぎは
大目に見てね。
大人よりも上手なお子さん
(もちろん不得意なお子さんも
いますよ。)

Let's cooking

おやさい
あらい



水が飛び散っても怒らないでね。



冷た過ぎない水



キャベツ



手でちぎる。



おみそ汁に
塩コショウと和えて
・塩キャベツ
・ゆでたら
コールスロー
など

ジャガイモ



冷ましてから
しね!!

手で
もみもみ。

- ・サラダ
- ・コロッケ
- ・マッシュポテトに



ゆでたジャガイモ

キュウリ



カッパは割れない物で。

カッパでたたく。



洗った
キュウリ

ジッパー付袋

- ・サラダに
- ・塩炒め
- ・おつけ物に