



令和 5年 12月 14日  
尾道市立向東小学校  
No. 8

## 冬休み お手伝いチャレンジ



子どもが料理をすると、大人よりも時間がかかったり、汚れてしまったりすることがあるので、つついお手伝いの機会を逃してしまうことはありませんか？

忙しい時は無理をせず、休みの日などに一緒に遊ぶくらいの気持ちであたたかく見守っていただけたいですね。



向東っ子元気チャレンジでは、冬休みに全学年お手伝いの項目があります。食事の準備や後片付けのお手伝いをレベルごとに示していますので、発達段階に合わせてお手伝いの機会を作ってあげてください。もちろん表にないお手伝いでも構いません。できることからお手伝いにチャレンジさせて、家族みんな笑顔の冬休みになりますように☆

## 料理をする時の約束

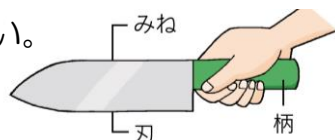
### ① 身支度の確認

- 爪を切る。
- 石けんで手洗い。



### ② 包丁の使い方

- 柄をしっかりと持つ。
- 刃を人に向けない。



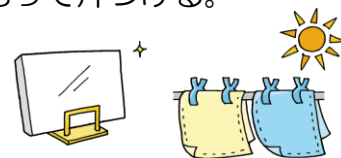
### ③ 火の使い方

- 火のそばを離れない。
- やけどに注意する。
- 周りに燃えやすいものを置かない。



### ④ 後片付け

- 最後まで責任をもって片づける。



## しよくじ じゅんび あとかたづ てつた 食事の準備や後片付けのお手伝いをしよう!

レベル1	<p>つえ うえ まわり みるく 机の上や周りを片付ける。</p> <p>てをきれいに洗う。</p> <p>のこ 残さず食べる。</p>	
レベル2	<p>つえ 机をふく。</p> <p>お皿を運ぶ。</p> <p>お皿を片付ける。</p> <p>ごはんをつく。</p>	
レベル3	<p>おにぎりを作る。</p> <p>レンジで温める。</p> <p>トースターで焼く。</p>	
レベル4	<p>野菜を洗う。</p> <p>野菜の皮をむく。</p> <p>お皿を洗う</p> <p>おかずを盛り付ける</p>	
レベル5	<p>きる。</p> <p>ゆでる。</p> <p>サラダを作る。</p> <p>ごはんを炊く。</p>	
レベル6	<p>メニューを考える。</p> <p>材料を買う。</p> <p>炒める。</p>	