

食育だより



7月号



夏の暑さもいよいよ本番です。この時期は体も疲れやすく、食欲も低下してしまいます。
本格的な暑さに備えて、しっかりと栄養と睡眠をとって体力を蓄えましょう。

安全な包丁の使い方



子どもが包丁を使う前に、食材に触れたり、野菜の皮むきをしたり、段階的に進めていくことがよいと思います。ゆっくり進めていき、食材に慣れてきたら包丁を使う練習をしましょう。
食材に触れる楽しみを感じましょう。

～子どもに包丁を教える大事なポイント～

1 安全に包丁を使える環境を整えましょう

- ・まな板の高さと、おへその高さを合わせましょう。
※高さが合わない場合はステップ台を使う
- ➡ 立ち位置は、まな板の中心と子どものおへそを合わせましょう。

2 包丁の刃(危ない箇所)を説明しましょう

- ・包丁の刃を見せながら「ここを触るとけがをするよ」と伝えましょう
※おもちゃの包丁から、本物の包丁を使いだす時に注意が必要です。

3 包丁の持ち方とねこの手

- ・包丁を使わない方の手は、ねこの手にします。
- ・たまごを優しくそっと持つような形にすると、爪や指を切ることはありません。

4 包丁の置き方の場所を教えましょう

- ・食材を切り終えた時、話を聞く時など、包丁を使わない時は必ず包丁を置くように伝えましょう。

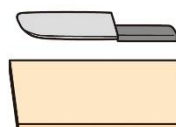
5 食材の切り方を教えましょう

- ・食材はまな板の中心に置きましょう。
包丁を手前に引いたり奥に押し切ることが出来ます。

ねこの手



押したい引いたり



奥

手前

包丁を使わない時の置き方を決める

包丁を使う前に、いろいろな食材に触れたり、食事のお手伝いをするを、ご家庭でもやってみてください。



おにぎりを丸める



皮むき



葉をむく



すじ取り



食器を運ぶ



型抜き

