



# しょくじ てっだ やってみよう☆食事のお手伝い!



新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスの影響<sup>えいきょう</sup>で臨時休校<sup>りんじきゅうこう</sup>が続<sup>つづ</sup>いていますが、みなさんは元気<sup>げんき</sup>におうちで過<sup>す</sup>ぎしていませんか。

これを良い機会<sup>よきかい</sup>に、食事<sup>しょくじ</sup>の「準備<sup>じゅんび</sup>をする」「作<sup>つく</sup>る」「片付け<sup>かたづ</sup>ける」などのお手伝い<sup>てっだ</sup>を進<sup>すす</sup>んでみてください。例えば、テーブル<sup>たと</sup>をふく、はし<sup>なり</sup>を並<sup>なら</sup>べる、野菜<sup>やさい</sup>を洗<sup>あら</sup>う、切<sup>き</sup>る、炒<sup>いた</sup>める、食器<sup>しょっき</sup>を片付け<sup>かたづ</sup>ける、食器<sup>しょっき</sup>を洗<sup>あら</sup>うなどなど。食事<sup>しょくじ</sup>をするのに、やることはたくさんあります。

下の表<sup>したひょう</sup>にあるお手伝い<sup>てっだ</sup>をして、できたらおうちの人<sup>ひと</sup>から〇をもらいましょう。包丁<sup>ほうちょう</sup>を使<sup>つか</sup>ったり、火<sup>ひ</sup>を使<sup>つか</sup>ったりすることは、必<sup>かなら</sup>ずおうちの人<sup>ひと</sup>と一緒<sup>いっしょ</sup>にやってください。

まずは、自分<sup>じぶん</sup>でできること、簡単<sup>かんたん</sup>なこと<sup>はじ</sup>から始めてみましょう。

\*やり方<sup>かた</sup>\* ①日付<sup>ひづけ</sup>を書<sup>か</sup>きます。 ②お手伝い<sup>てっだ</sup>をします。 ③おうちの人<sup>ひと</sup>に〇をもらいます。

日付									
やること	日	日	日	日	日	日	日	日	日
①テーブルをふく。									
②はしやスプーンを並べる。									
③お米を洗う。									
④野菜を洗う。									
⑤食材を切る。									
⑥食材を調理する。									
⑦お皿に盛り付ける。									
⑧お皿を運ぶ。									
⑨お茶などを用意する。									
⑩食べ終わった食器を運ぶ。									
⑪食器を洗う。									
⑫食器をふいて、しまう。									

めざせ! 食事<sup>しょくじ</sup>の  
お手伝い<sup>てっだ</sup>名人<sup>めいじん</sup>☆

