

家族の一員として“お手伝い”を！

幼児



自我が芽生え、好奇心も旺盛になります。

「おてつだいしたい！」と自分から言ってくることも増えてくる時期です。

相手をする親は大変ですが、時間と気持ちの余裕のあるときに、できることをさせてあげましょう。「子どもも家族の一員としてお手伝いをするもの」と、自然に子どもが感じることができるようにならしましょう。

お手伝いの始まり

- ・ 野菜や果物を収穫する
- ・ 野菜を洗う
- ・ 野菜をちぎる
(レタス、キャベツ等)
- ・ 野菜の皮をむく
(手やピーラー等を使って)
- ・ 一緒に献立を考える
- ・ 一緒に買い物に行く
- ・ お米を研ぐ
- ・ 卵を割る
- ・ 材料を混ぜる
- ・ だんごを丸める
- ・ 食器や箸を並べる
- ・ 食器をさげる



小学生

様々なことに関心が高まり、自らお手伝いをしたがることは減ってくる時期です。

子どもとよく話し、家族のルールや子どもの役目を決めましょう。子ども自身が「これならできる」と思う内容にするのが大切です。

お手伝いの定着を促す

- ・ 米を研いでご飯を炊く
- ・ おにぎりを作る
- ・ 材料を切る
- ・ フライの衣を付ける
- ・ ホットプレートで焼く
- ・ 簡単な料理を作る
(例：目玉焼き、みそ汁、野菜炒め等)
- ・ 盛り付け ※年齢によってステップアップ
(例：ご飯→サラダ→煮物→汁物等)
- ・ 料理を運ぶ
- ・ 洗った食器をふく
- ・ 学校や地域で習ったおかずを作る

※小学5年生の家庭科の授業で、簡単な調理方法を学習します。



中学生



部活や勉強に忙しく、なかなか家族の時間がとれない時期です。

毎日の簡単なお手伝いを通して家族の会話を増やし、自立を促していきましょう。

お手伝いから自立へ向けて

- ・ 献立を考える
- ・ 朝ごはん作り
(例：トースト、卵料理等何か1品)
- ・ おにぎりを作る
- ・ 休みの日の昼食作り
- ・ 弁当に料理を詰める
- ・ 自分で弁当を作る
- ・ 料理の盛り付け
- ・ 食器を洗う



< お手伝いで身に付く力 >

- ★ 生活技術の基礎
- ★ 親子のコミュニケーション
- ★ 家族の一員としての自覚
- ★ 人を思いやる心
- ★ 生きる力



倉吉市次世代育成食育連絡会