

子どもが「作った！」と自慢できる料理で 一緒にクッキング！！

～子どもも作れる！親子で作る年齢別オススメ料理です～

親子でクッキングを楽しもうとしても、子どものお手伝いがかえって足手まといになってしまつて、ついつい親がメインの工程をやってしまうことはありませんか？

親子で一緒にお料理するときは、子どもが「自分で作った！」と満足感が得られる料理を作るのがおすすめです。子どもは「焼く」、「成形する」、「盛り付ける」というメインの作業が大好き！そのやる気を損ねないようにしてあげたいですね。

♡2歳半頃からは挟むお手伝い 好きなものを挟んで作る「サンドイッチ」♡



食パンやロールパンなどを用意して、挟めるおかずを用意すれば、手作りサンドイッチがすぐにできます。じゃがいもやにんじんを茹でてマヨネーズをあえただけのもの、ゆでたまごや薄く焼いたオムレツ、他には軽くゆがいたハムやベーコンもいいでしょう。生野菜はきゅうりやレタスを切ったり、ちぎったりするのを手伝ってもらうのもいいですね。

♡3歳頃からは丸める作業に挑戦 ラップで簡単、満足度も高い「おにぎり」♡



少し冷めたご飯をラップに包んで、クルッと丸めてみると丸いかわいなおにぎりのできあがり！ふりかけでかわいくトッピングしたり、中に大好きな具を入れて丸めてもOK。まだ、お料理と粘土遊びの区別もつかない感じもありますが（笑）、ご飯をラップにに入れてあげれば、あとは丸めるだけ！市販のおにぎり型を使っても楽しいでしょう。

♡4歳頃からはルールを理解して調理 コネコネして作る「肉団子」♡



粘土の様にこねることができるのが3歳頃から。きちんと成形したり、料理の途中で食べないなどのルールが理解できるのは4歳頃から。生のお肉は食べてはいけないこと、料理の途中で他の物を触らないことなどがわかるようになったら、肉団子作りやハンバーグに挑戦してみましょう。

♡5歳頃からは包丁や卵を割るのに挑戦 自分で焼ける「お好み焼き」♡

テーブルの上にホットプレートを用意すれば、子どもが色々焼くこともできます。おやつなら「ホットケーキ」、食事としてなら「お好み焼き」がいいですね！

5歳頃であれば、親の監視の下、幼児用包丁を使ってキャベツをざく切りにすることもできるかもしれません。包丁は無理でも、卵を割ることに挑戦できますね！一緒に焼く具材も用意すると、トッピングとしていろいろ楽しめます。たとえば豚肉、青ねぎ、エビなどはいかがでしょう。

小さく切ったウィンナーやコーンなどは人気があるトッピングです。生地を熱したホットプレートの上におたまを使って流し入れ、そこにトッピングをのせます。やけどをしないように注意するよう近くにいて見守ってあげてください。

裏返すのも5歳頃からできるかもしれません。できなくても笑顔でゲーム感覚のように再チャレンジしてあげればまた料理への意欲がわいてくるものです。少しレベルアップして、カレーライス作りもいいですね。

小さい頃から何事も色々経験し、



将来に向けての選択肢の数を増やしていきましょう！

