

## おうちで出来るお手伝い

料理のお手伝いというと、エプロンをつけて、包丁で野菜を切ってなどと難しく考えてしまいがちですが、ここで紹介する事も、子ども達にとっては、楽しいお手伝いの一つです。自分のかかわった食材が食卓にのる喜びや、食材への興味が高まる事により、これからの食生活の楽しみに繋がると思います。ぜひ、ご家庭でもおためし下さい。

### トウモロコシの皮むき



おひげがいっぱいあるね！  
何枚も皮があるんだねー。

畑では、どんな風にはえて  
いるのかな？

### ソラマメのさやむき

思ったより皮が硬いな。  
何個お豆が出てくるのかな？  
いろんな大きさのお豆が出て  
きた！



皮の中はフワフワだー。  
お豆さんのベッドみたい！

この他、玉ねぎの皮むき・  
ピーマンの種とり・しめじの  
ほぐし・白菜のちぎり 等が  
あります。

### 米とぎ

水がきれいになるまで、お米  
を洗うんだね！  
お米が流れていかない様に  
丁寧にねー。

