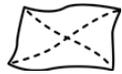


食事のお手伝いにチャレンジ!

○ 食事のお手伝い、何ができるかな？

お手伝いと聞くと、うんざりする人もいるかもしれませんが、食事の用意や後片付けをするとき少しでもお手伝いをすれば、食事が早く食べられたり、用意や後片付けをする人も楽になります。また、自分でできるようになると、色々楽しみが増えます。何ができるか考えてみましょう。



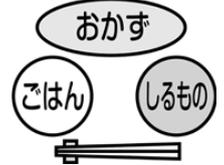
【テーブルをきれいにする】

おはしや食器をならべる前に、テーブルの上の物を片づけて、ぬらしたふきんなどで、きれいにふきましょう。



【おはしや料理をならべる】

おはしや食器、できた料理をならべましょう。ごはんの食器のときは、ごはんは左、しる物は右、おかずは奥に置きましょう。



【ごはんをよそう】

しゃもじを使って、ほかの人の分のごはんをよそいましょう。一度しゃもじをぬらしてから使うと、ごはんつぶがつきにくいです。



【料理を作る】

作る人にどんなお手伝いができるか聞き、かんたんことから始めましょう。自分一人で作れるようになったらすごいですね!



【食器を洗い場に運ぶ】

自分が食べ終わった食器を片づけることから始めましょう。ほかの人の分も片づけて、テーブルもきれいにできたらいいですね。



【食器を洗う、またはふく】

おうちの人のお食器洗いや食洗機の使い方、食器ふきをよく見て、最初はまねをしながらお手伝いして、後片づけをしてみましょう。



【自分にできるお手伝いを自由に考えてみよう!】

自分にできそうなお手伝いはいくつ見つかりましたか? 上に書いてあるお手伝い以外にも、おうちの人のお手伝いを自由に考えてみましょう。そして、自分でできることから少しずついいので、食事のお手伝いにチャレンジしてみましょう。

★ビンゴゲーム、5列以上目指そう!

れつ い じょう め ぎ
絵と同じお手伝いができたら、1回ごとに1つずつ色をぬりましょう。

タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです。線をひきましょう。

ビンゴカード①

かんたんな
てつだ
お手伝いが
おいしいよ!

... テーブルの上を
きれいにする

... おはしや 料理を
ならべる

... 食器を洗い場に運ぶ

☆には、自分でできそうなお手伝いを書こう。



ビンゴカード②

すこ
少しむずか
しいけれど 挑
せん
戦しよう!

... 料理を作る

... ごはんをよそう

... 食器を洗う
またはふく

そろえたビンゴの数 かず

() れつ 列

◎ビンゴゲームが終わっても、お手伝いはチャレンジし続けてね!