

【1年生】

- みんなのおにぎりを一人で作りました。つくるのがたのしかった。みんながたべてくれてうれしかったです。(児童)
- りょうりをしてたのしかった。たべておいしかったです。(児童)
- おやこりょうりきょうしつにいきました。きりぼしだいこんとトマトのにものを、いえでつくりたいなあ。(児童)
- むずかしかったけど、おいしくできました。(児童) 本人・お姉ちゃん・ママの3人で夕食の準備をしました。ママと一緒に包丁やスライサーを使ったり、お姉ちゃんをつまみ食いをしたりしながら、楽しく準備ができました。(保護者)
- 昼食はなるべく子どもの好きなものを作り、夜は野菜を細かく刻んだりタンパク質をとれるようにしています。(保護者)
- 習い事の関係で、毎週水曜日はカレーの日にしています。毎週水曜日になるとカレーを 楽しみにして、たまにお手伝いをしてくれましたが、タマネギがしみて目が痛くなるということを知ってからは近づかなくなりました。(保護者)
- 栄養について子どもと考えました。
やさい→食物繊維を取る。ビタミンなどの摂取。
お肉 →力を付ける。体を強くする。
ごはん→体のエネルギー源
汁物 →やさいやきのこ、いも類をたくさん入れることで◎
ということを話しながら、おいしくごはんを食べました。自分の使ったお皿などは片付けるということも習慣化しています。(保護者)
- 食に興味を持つことは大切なことなので、これからも、食について子どもと一緒に考える時間を作れたらいいなと思いました。(保護者)
- 見守りのもと、娘がたまご焼きをほぼ一人で作りました。「自分で作ったたまご焼きはおいしいし、作るのも楽しかった。また作りたいからお手伝いしたい。」と言っていました。娘が作ったたまご焼きを家族で食べて、皆うれしい気持ちになりました。(保護者)
- ゆで玉子のからをむき、フォークで潰して、サンドイッチにはさむ具を準備しました。こぼしながらも最後までがんばって作ってくれました。(保護者)
- おべんとうと一緒に作りました。何を入れるかを考えてから、おにぎりづくりとできたおかずをおべんとう箱に詰める作業を手伝ってもらいました。自分で詰めるのが楽しかったようです。(保護者)
- 本人・兄・パパが親子丼を作ってくれました。献立を考えてとり肉を切ったり、炒めるときに混ぜるのを手伝ってくれました。日頃は箸やコップを用意してくれるので助かります。このまま料理男子になってほしいです。(保護者)
- 自分で作ってみたいもの、自分が食べたいものを思い出し、それを作るのに何が必要かを考えました。一緒に買い物に行き、食材の値段を見ながら買い物したり、帰宅するとお米を洗って炊飯している間に食材を切ったり、炒めたりしました。途中で面倒になっ



てやめようとしたのですが、自分が作ることをあきらめてしまうとうごはんが食べられないことを理解し、最後まで無事作ることができました。フライパンを洗ったりして、最後の片付けまでしっかり手伝ってくれました。とても大事な経験をしてとてもよかったです。
(保護者)



【2年生】

- パパといっしょにたこやきをつくりました。ぼくは、あぶらをひいて、ぐざいをのせました。くるっとするのが楽しかったです。(児童)
- たらこパスタを作りました。たらこのみとかわを分けるのがむずかしかった。パスタがおなべの下に行かないようにするコツが分かった。(児童)
- ごはんをたくよういのお手づたいをしました。おこめとぎを教えてくださいました。おこめをとくと水が白くなったので、「とげているんだな」と思いました。のうかさんがつくってくれただいじなおこめを、まい日のこさずに食べようと思います。(児童)
- ナポリタンをおかあさんとつくりました。ピーマンをほうちょうで切りました。ぐざいもいためました。すごくおいしかったです。(児童)
- チーズを豚肉に巻きたいと言って巻くのを手伝って教えてくださいました。何でもやってみたいと好奇心旺盛で、「楽しい」と言いながらお手伝いしてくれました。食べるとなると進んで準備をしてくれて、自分で作ったものをみんなに食べてもらうことがうれしかったようです。(保護者)
- お手伝いの好きな息子は、よく食事の前にテーブルを拭いたり、お箸や食器を出したり、食べ終わった後の食器を運んでくれたりと手伝ってくれます。何気ない日常の光景ですが、母親としてはありがたいことで助かっています。お兄ちゃんの姿を見て、妹もお手伝いをしてくれるようになりました。毎日少しずつ成長している姿を見るのが楽しみです。(保護者)

【3年生】

- 親子料理教室に行って、キャベツを全部みじん切りにしました。切りおわったら手がけっこうつかれました。(児童)
- 親子丼とみそ汁を作ってくれました。材料を切ること、煮込むときや炒めるときに混ぜたりすること、お箸やコップの用意などを手伝ってくれました。普段も手伝ってくれるので、このまま料理ができるようになってほしいです。(保護者)
- 夏休みに出先で「冷やしきゅうり」を売っているのを初めて見て、今まで苦手だったきゅうりの新しい形に興味を持ったようです。家でお店と同じように切って、棒に刺して子どもと一緒に作ってみました。すると、本人もびっくりする位「おいしい」と食べてくれ、「次の日も作る！」と、苦手なきゅうりを克服してくれました。やはり、好きなものを食べることも大切ですが、苦手なものを目先を変えたり、その食材に興味を持たせることの大切さを改めて感じました。(保護者)



【4年生】

- ・夕食で、たまごとしめじのすましじるを作りました。だしじるにしおとしょうゆだけでおいしい味になってびっくりしました。かんたんだったので、またちがう具材ですましじるを作ってみたいと思いました。(児童)
- ・やきそばを作りました。タマネギを切るのがむずかしかったです。理由は目がいたくなるからです。みんなといっしょに食べました。(児童)
すべて一人で作ってくれました。タマネギの切り方など、少し分からなかったみたいですが、教えたら上手に切れていました。(保護者)



【5年生】

- ・キノコとベーコンのバターしょうゆいためととうふとあげのみそしるを、手伝ってもらわず一人で作ってみました。きのこは、エリンギとしめじを使いました。分量を量らず目分量で作りましたが、おいしく作れてよかったです。(児童)
- ・にんじんやタマネギなどを切り、カレーを作りました。タマネギを切るときに目がいたくなって、いつもお母さんがごはんを作る大変さが分かりました。自分で作るカレーは特別おいしかったです。(児童)
- ・ゆで玉子をフォークでつぶし、妹と協力しながらサンドイッチ作りに挑戦しました。妹の面倒を見ながら、がんばって作ってくれました。(保護者)

【6年生】

- ・ポテトサラダを作りました。初めて作るのでも、最初はジャガイモをつぶすだけかと思っていましたが違いました。検索したら簡単な作り方があって、簡単に作ることができました。夕食にみんなで食べたら「おいしい！」と言ってくれました。自分で作ったごはんもおいしかったです。(保護者)



たくさんの感想をお寄せいただき、ありがとうございました。

