

# 【食育】包丁の使い方を子供に教える時のポイント



子供に料理のお手伝いをさせたい！  
でも、包丁が**危ない！**と思ったことはありますか？

その中でも包丁を使用する時は使い方や注意点をしっかり教える必要があります。

今回は、子供に包丁の使い方を教えると

きのポイントをお伝えします！

## ポイント 1 手本を見せる＆約束事を伝える



子供に包丁を手渡す前に、保護者が手本を見せます。安全な包丁の使い方や材料の切り方などを子供の前で実践しましょう。

そして、以下の約束事があります。

- ・刃は、人に向けない（自分にも）
- ・刃物を持ったまま歩かない。
- ・使い終わった包丁は決まった場所に寝かせておく。
- ・よそ見をしながら使わない。などなど

約束事は子供達と一緒に考える時間を作ってもいいですね。画用紙などに描いて見やすいところに置くのもいいと思います。

## ポイント2

### 子供が使いやすい包丁を使うこと



大人用の大きな包丁を使うのは危険です。市販されている子供用の包丁を使わせましょう。

また、切れ味が悪い包丁を使うと変に力が入ってケガの原因にもなります。(ステンレスなど)

## ポイント 3

### 作業台の高さを確認する

作業台が、子供が背筋を伸ばして作業ができる高さになっているか確認しましょう。前かがみになつていて、足がしっかりと地面につかない状態で調理をするのは危険です。家庭のキッチンであれば、子供の身長にあったふみ台を用意することをおすすめします。

## ポイント 4

### まな板が動かないように固定する

まな板が動いてしまうと、手が滑ってケガの原因になってしまいます。だから、滑り止めがついているまな板を使うか、濡れたふきんをまな板の下に置きましょう。

## ポイント 5 手は「猫の手」



材料を押さえる手は爪を立てて丸めます。いわゆる「猫の手」です。パーで押さえ、中途半端に指が出ていると包丁で切ってしまうかもしれないでしつかり丸めるようにしましょう。

## ポイント 6 「押し切り」が基本

基本の切り方は、スーッと前に押すようにして刃先から刃元へ向かって切る「押し切り」。野菜などは「押し切り」になるため、初心者のうちは「押し切り」をマスターしましょう。細長いものや平べつたいものを切るときは、「猫の手」でするように。

# 包丁は危険？



包丁は間違えた使い方をすれば危険です。振り回せば周りの人がけがをしますし、自分もけがをしてしまうかもしれません。

ですが、「包丁は危ない」と子供たち本人に伝えてしまうのはどうでしょうか。包丁は私たちが生活するために支えてくれている道具であり、包丁は調理の幅を広げるための便利な道具あります。見守る大人がいる安全な場所で正しい使い方をすれば、包丁は危険ではなくなります。

子供によって興味の度合いは異なると思います

が、料理や食べ物に興味がある子がいれば、ぜひ包丁を使って学べる体験ができる機会を作りたいですね。

簡単！！

## 我が家のおチャーハン



### <材料>

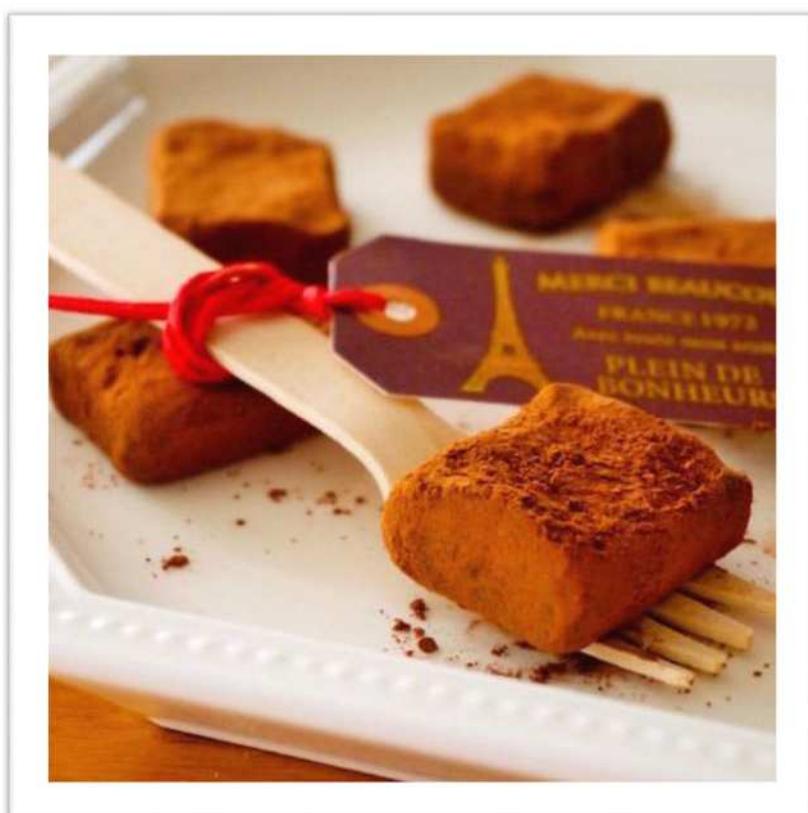
- ・白米（冷凍でも可）
- ・卵 2人前で1～2個
- ・長ネギ 少々
- ・ハム、チャーシューなどはお好みで
- ・塩、コショウ 少々
- ・醤油

- ・あれば中華スープの素

## <作り方>

- ①長ネギをみじん切りにし他の具材も細かく切る。
- ②ご飯に溶き卵入れ、全体的に混ぜる。
- ③フライパンにごま油を引き、ネギを炒めます。ネギがしんなりしたら具材を加えて火を通し、あれば中華スープの素、塩コショウをして下味をつける。
- ④ ② のご飯を一気に加えて弱火で炒めていく。
- ⑤ご飯が炒まったら味見をして塩コショウ、醤油はお好みで味付けをしたら...  
完成！！

# 失敗しない！本格 生チョコ



## <材料>

- ・チョコレート 100 g
- ・水切りヨーグルト 50 g
- ・ココアパウダー 適量

## <作り方>

- ①チョコレートは細かく刻み、 $50^{\circ}$  のお湯で、湯煎で溶かす。
- ②水切りヨーグルトを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③シートを引いたバット（13cm×9cm）に流しいれ、表面を平らにする。
- ④冷蔵庫で2時間以上冷やし、固めたら切り分ける。
- ⑤ココアパウダーを全体的にまぶせたら完成！！