

# アドバイス 3 料理を通して 子どもとつながる

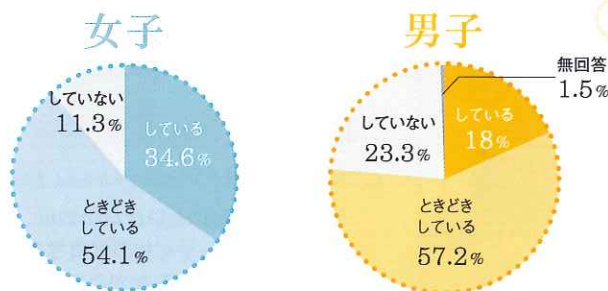
市民意識調査の結果では、日ごろから食事のしたくをしている子どもは10人に1~3人。一方、全くしていないという子どももいます。料理は、子どもの心と体を豊かにほぐむ体験です。子どもと一緒に台所に立ってみませんか。



ブログ「こどもキッチン@blog」<http://blog.kodomo-kitchen.com/>

## \*\*\* データ/料理の体験が少ない子どもたち \*\*\*

### ■食事のしたくをする頻度(小学生)



一緒に料理をしていると、子どもの本当の姿が見えてきます。

子どもってみんな、台所に入りたがります。それは、自分が成長するのに必要なことなみが、そこにあると本能的に知っているから。「混ぜる」「たたく」「移す」など、指先や手を使ういろんな作業があって、火も包丁も食材も「本物」を扱う台所仕事は、ほかでは味わえない豊かな体験です。子どもが「したい」と思った時に、ぜひさせてあげてください。一緒に料理をしていると、日ごろ気づきにくい子どもの本当の姿が見えてきますよ。いつもは走り回っている子どもも、環境さえ整えれば、真剣なまなざしで集中して作業に取り組みます。作った料理を「お母さん、どうぞ」と食べさせてくれます。そんな子どものきらきら輝く姿と出会うのが幸せです。

未就学児のための親子料理教室「こどもキッチン」を主宰する  
石井由紀子さん(茨木市在住)

## 石井由紀さんがすすめる 子どもとつくるお手軽レシピ

### ミニトマトのマリネ

<材料> ミニトマト.....1パック  
オリーブオイル.....適量

### <つくり方>

- ①ミニトマトを水でよく洗う★
- ②ヘタをとる★
- ③ヘタと逆側につまようじで穴をあける★
- ④鍋に水を入れて沸騰させ、コンロの火を止めミニトマトを入れる
- ⑤お湯に入れて約30秒後、穴じゃくしや網じゃくしでミニトマトを引き上げ、氷水の中に入れる★
- ⑥ミニトマトの皮をむく  
(冷水の中で皮をつまむと、つるんと簡単にむけます)★
- ⑦皿やバットにミニトマトを並べる★
- ⑧オリーブオイルをかける★
- ⑨ミニトマトにピックをさす★

### <ポイント>

- ▶★:子どものする作業。  
2歳以上を想定しています。  
1歳代でも⑤以外は可能です。
- ▶子どもが「しない」を選んだら大人がしましょう。  
また失敗してもOK。
- ▶⑤のミニトマトを引き上げる際は、鍋をコンロから下ろして、子どもの作業しやすい高さにとり安全です。



## 電話相談窓口

子育てに悩んだら、  
お電話ください

■子どもに関する電話相談(市立男女共生センターローズWAM)  
TEL/072-622-5757 受付時間/10:00~16:00

■子育て相談(市立子育て支援総合センター)  
TEL/072-624-0961 受付時間/10:00~16:00

■教育相談<小・中学生>(市教育センター)  
TEL/072-625-7830 受付時間/8:45~17:00

■児童虐待相談・通告(市立子育て支援総合センター)  
TEL/072-624-8951 受付時間/9:00~17:00



茨木市 総務部 人権・男女共生課  
〒567-8505 茨木市駅前三丁目8番13号  
TEL/072-620-1640 FAX/072-620-1725  
E-mail/jinken@city.ibaraki.lg.jp

この冊子は企画から印刷まですべてを外注し、作成しています。  
(20,000部/1部当たり単価35円)