

# お料理 しましょう

にしき  
西区

## はじめる前に 準備しよう

### チェック①

#### 身じたくチェック

- ◎爪は短く切る
- ◎髪は束ねる
- ◎そで口はまくる

### チェック②

#### 服装チェック

- ◎エプロンを着る
- ◎三角巾をかぶる

### チェック③

#### 手洗いチェック

- ◎石けんで  
手を洗う



## 料理するときの 注意!

### チェック④

#### 作り方の注意を よく聞くこと



### チェック⑤

#### 火を使うときは…

- ◎大人と一緒に使う
- ◎よそ見をしない



## 包丁の使い方

### チェック⑥

#### 包丁を持って…

- ◎よそ見をしない
- ◎ウロウロしない



### チェック⑦

#### 人にわたすとき

- ◎刃を下に向け  
柄を相手に  
差し出す



### チェック⑧

#### 切るとき

- ◎材料をおさえる手は  
「ネコの手」にして、  
指を切らないように



安全にお料理を  
するためには  
守らないといけない  
ことがあります



## マナーを守って 楽しい食卓!

### チェック⑨

#### あいさつを忘れずに

- ◎元気に「いただきます!」
- ◎感謝をこめて  
「ごちそうさま!」



### チェック⑩

#### あと片づけまでが 「お料理」

- ◎道具・食器をあらう
- ◎もとの場所にもどす
- ◎ゴミは分別する

