

子どもの好奇心を“利用”して、 簡単な料理のお手伝いをさせよう！

3歳を迎える頃の子どもは、初めて見るものに夢中になり、何でも「自分でやってみたい!」と思うようになります。もちろん、ママがしている料理にも興味を持ち始めます。その瞬間が「食育」のチャンス! 「野菜の皮をむく」など、簡単なお手伝いを通して、食べ物への関心を高めましょう。

廣瀬ちえさん

「食を通じて幸せを分かち合いたい」をテーマにした食チーム『CHIE'S KITCHEN』を主宰。安全・安心な食材を使用した調理法やレシピを数多く開発し、「カラダとココロが喜ぶ料理」が健康や美容に気遣う人々から強く支持されている。



ママやお兄（姉）ちゃんの真似をしたがり、自分にも同じことができることに達成感を覚え始める3歳児。ママが食事の支度をする時も、「なにを作ってるんだろう」とか「どうやって作るのかな」と、料理への興味を持ち始めます。それもそのはず。食べ物が料理に変化していく様子は、子どもにとってまさに発見ばかり。色や香り、野菜を切る音など、料理は五感を刺激して想像力を膨ませてくれるのです。

と同時に、料理は食べ物が「おなかをいっぱいにしてくれるもの」から、「命をいただく大切なもの」であることを教える“食育の場”にもなります。トマトのへ

たを取ったり、りんごをすりおろしたり、粉をかき混ぜたり、簡単なことからママのお手伝いをさせてあげましょう。子どもと一緒に料理を作れることで親子のコミュニケーションも増えますし、なにより、みんなで楽しく作った料理はおいしさも倍増! 子どもにお手伝いができるようになれば、ママの仕事も少なくなって良いことばかりです。

お手伝いをさせるベストタイミングは、子どもの“やりたいスイッチ”が入った時。「おもしろそう!」と興味を持った瞬間がチャンスです。やってみる→失敗する→どうして失敗したか考える（「どうやったらできるかな?」という親の声かけも必要!）→もう一度やってみる、という感じで少しずつトライしてみましょう。「調理道具は危ないからまだ早い」なんて考えず、ちょっと難しいことに挑戦させてあげましょう。きっと、どんなこともできるようになります!