

# 包丁を使う前のチェックポイント



料理中(りょうりちゅう)の思わぬケガをふせぐために。



お子さま・おうちの方それぞれで必(かならず)確認(かくにん)しておきましょう。



## お子さま向けチェックポイント



- 手を洗(あら)ったかな？
- 靴下(くつした)をはいているかな？
- 作業台(さぎょうだい)の高(たか)さがおへそより下かな？  
(作業台のほうが高いときは、踏み台(ふみだい)を使おう)
- まな板(いた)の下に、ぬれ布巾(ふきん)をしいているかな？
- 包丁のおく場所(ばしょ)は決めたかな？
- 包丁の先が丸いものを使っているかな？
- おうちの方がそばについているかな？
- 切る食材(しょくざい)は、平(たい)らな面(めん)が下にきているかな？(ぐらぐらしないかな？)
- 食材(も)つ手(は)ねこの手ができているかな？
- 切るのを休憩(きゅうけい)するときは、包丁の刃(は)を自分と反対(はんたい)のほうに向(む)けておいているかな？



ぜんぶチェック  できたかな？



おうちの方のチェックもすんだら、料理の準備(じゅんび)にとりかかろう！

# 包丁を使う前のチェックポイント



料理中(りょうりちゅう)の思わぬケガをふせぐために。



お子さま・おうちの方それぞれで必(かならず)確認(かくにん)しておきましょう。



## おうちの方向けチェックポイント



- 万が一、包丁や熱いものが落ちて最小限のリスクで済むように靴下をはく。
- 袖がひらひらしている服(特に長袖)は危ないので着用しない。
- 包丁や切る食材はお子さまの年齢に合ったものを用意する。

	3歳以下	幼児～小学1年生	慣れてきたら または小学2年生以上
包丁	刃なし	ギザ刃	刃付け
食材	バナナ・食パン・ チーズ	きゅうり・葉もの野菜、 きのこ類	野菜類、魚切り身、 薄切り肉

小学校低学年の場合、包丁は100g以下のものをご用意ください。また、柄が木のものは重く疲れやすいため要注意です。

初めてお手伝いするときは特に切りやすいものをご用意ください。(バナナ、きゅうり、食パンなど)ニンジンやカボチャなど固い野菜は先に茹でておくようにしましょう。また、タマネギは切ると涙が出てくることから、料理をすることに苦手意識を持つことがあります。まずは様子を見ながら、2～3枚ずつバラして切ることをおすすめします。

もも肉などのかたまり肉や魚は手が滑ってケガをしやすいため要注意です。

- 作業台の高さがお子さんに合っているか確認する。作業台が高い場合は踏み台を使って調整してください。おへその高さもしくはおへそがでるぐらいが適切です。
- 包丁置き場を用意する。トレイやお皿を包丁置き場にすると分かりやすいです。
- 包丁の刃と柄についてお話する。危ないところ、危なくないところについて話してください。刃は触ると、切れて血が出ることも伝えます。
- 作業を中止するときは、刃を自分とは反対に向けて、まな板の上もしくは包丁置き場に置きます。
- 手ふきタオルをそばに用意する。子どもたちはすぐに手についたものを洗いたがります。包丁作業中は危ないのでいつでもふけるようにします。