

しっかりチェック！

「せいけつ」と「あんぜん」

❖ 料理を始める前に

なが かみ むす
☑長い髪は結びましょう



つめ き
☑爪は切っていますか？
て なら
☑手はせっけんですっきり洗いましたか？

❖ 包丁の持ち方・使い方

●まずはじめに・・・



いた
☑まな板は、すべらないようにぬれぶきんにのせましょう
いた からだ しようめん つくえ たか
☑まな板は体の正面、机の高さはおへその位置で

●包丁を置くときは



つか
☑使わないときは、まな板の上の落ちにくい位置に、
よこむき は ほんたい む お
横向きで刃を反対に向けて置きましょう

●包丁を持ってみよう



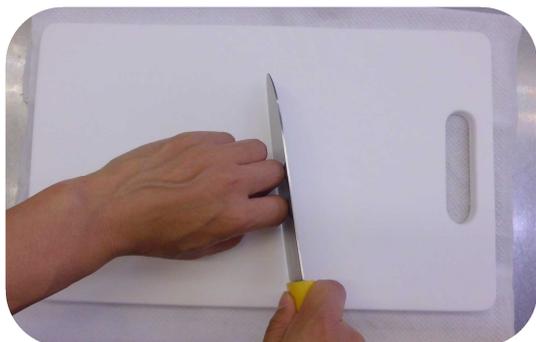
ほうちよう え
包丁の柄のまななかをグーでにぎる

⇔
ど
さ
び
ど
も
◎



ひと さ ゆび
人差し指をのばす

●食材を切ってみよう



しよくざい て ゆびさき
☑食材をおさえる手は、指先を丸めて「ねこの手」で

ほうちよう つか ちゆうい 包丁を使うときの注意

- ① 刃は人に向けないこと
- ② 包丁を持ったまま歩かないこと
- ③ 包丁を使っているときはよそ見をしないこと