

おてつだいチャレンジシート

富士宮市では、毎月第3日曜日を「食卓の日」と定め、家庭での食育をすすめています。まずは、食育の第一歩として共食の機会を増やしましょう。

共食は一緒に食べることだけではありません。お手伝いをする事、一緒に作る事、おいしかったねと感想を話すことも立派な共食です。この「おてつだいチャレンジシート」を活用して、共食しましょう！

できたら
ほし☆にいろを
ぬってみよう

すたーと
スタート

おてつだいコース

- 1 おこめを
といてみよう！
- 2 ごはんをちやわんに
よそってみよう！
- 3 ごはんはひだり、
おみそしるはみぎに
ならべてみよう！
- 4 テレビをけて
いっしょにたべよう！
- 5 たべおわった
ちやわんやおさらを
だいどころにはこぼろう！
- 6 ちやわんやおさらを
あらってふいてみよう！

こーる
ゴール



くっきんぐこーす
クッキングコース

ほうちようで やさいを
きってみよう！

おうちのひとといっしょに
「たまごシューマイ」をつくろう！

つくったりよりを
おうちのひととたべて、
かんそうをきこう！



※裏面に年長児対象おやこクッキング教室のレシピがあります。

おてつだい ありがとう😊 これからも たくさん おてつだいをしてね