



わたしの親子くらし

「自分で料理を作る」ことは子どもの大きな自信になります。でも、初めての体験は不安もありますね。今回は**カット野菜と調味料がセットになった「お料理セット」**を小学生に体験してもらいました！ぜひ、参考にしてみてください。

ひとりですぐに！
が成長に♪

初めての**晩ごはん作り**にチャレンジ！

初料理、
やってみます！



ゆうしん(小1)



選んだ「お料理セット」
「お肉たっぷり肉じゃが
セット」

料理経験値



料理のお手伝い経験なし！

包丁も火も初めて、
ケガをしないか心配…



母のまきこさん
(パルシステム神奈川ゆめコープ)

妹や弟に
作ってあげたい！



りんさん(小2)



選んだ「お料理セット」
「産直豚バラ肉と
じゃがいもの塩炒めセット」

料理経験値



野菜を切ったり、部分的なお手伝いは経験済み。

手や口を出さないで、
どこまで見守れるか心配…



母のさやかさん
(パルシステム東京)

1 お母さんと
中身を確認！



2 糸こんにゃくをひと口
大に切る。緊張…！



3 調味料を入れる
と、いい匂い♪



できた！

やる前からドキドキ、でも楽しかった！今度は、**野菜を切るのもやってみたい！**

手助けポイント

- いっしょに手順を確認。
- 注意点は、工程が移るごとに教えてあげました。「煮る」がメインの料理なので、初料理にぴったり！

1 妹に説明しながら、
手順を頭にいれる。



2 炒めるときは真剣な顔に…



3 セット以外に、みそ汁の
盛りつけも自分で♪



手助けポイント

- フライパンが重くて熱いので、そばで見守りました。
- 時間がかかっても、口を出さない。わかりやすい手順で、集中が続きました♪



さあ、みんな食べて！

お姉ちゃんすごい！

ほかのおかずの盛りつけもやりました！**自分が作ったものが、妹たちに「おいしいー♪」って言われて、すごくうれしかった！**



小学生ひとりで完成！

簡単料理

パルシステムのレシピサイト「だいでこログ」には、子どもが作れる簡単料理も。「5分以内」、「副菜」で検索可能！一度の達成感が今後のやる気につながるかも♪

だいでこログ

「ミニトマトの
スイートピクルス」

同量の砂糖と酢であえるだけの
シンプルレシピ♪

「こんがりコーンの
サニーサラダ」

にんにくとしょうゆで味付けた
コーンをサニーレタスにのっける
だけ。子どもも大好きな味。

「即席かつおだし
スープ」

器にかつお節+みそ
またはしょうゆと好きな
具材を入れ、お湯を
注げば完成！

登録する
だけで
10ポイント!

さらに
アンケートに
答えるたびに
5ポイント!

小中学生がいるご家庭限定 わたしの親子club メンバー大募集!

「わたしの親子くらし junior版」では、誌面を支える「リアルな声」を投稿していただく「わたしの親子club」のメンバーを募集します。パルシステムの活用術や、家事を楽しむ工夫などを発信する「わたしの親子くらし junior版」を、いっしょに作りませんか?ぜひ、お気軽にご応募ください!

2つのメンバー
募集!

わたしの
親子club

アンケートモニター

アンケートモニター &
読者モデル

- 不定期のアンケートに答えるだけで5ポイント!
- 自分の声や、料理の写真が誌面に掲載されることも♪
- 不定期のアンケートに答えるだけで5ポイント!
- 子どもや自身が誌面に載る企画に参加できるかも。ぜひ、家族の記念に♪

アンケートって?

- たとえば、
- ・子どもはどんなお手伝いをしていますか?
 - ・子どもが好きな児童書と、その理由を教えてください
 - ・家族が好きなパルシステムの食材は? など、毎日の暮らしに関する簡単なアンケートです。

みんなの声や、レシピなど、
小学生親子に
うれしい情報を掲載



みんなの声も聞かせてね!



約6万人の読者に、
月に1回配付しています

※登録条件(1)「わたしの親子くらし」「コトコト」をはじめとしたパルシステム刊行物の誌面づくりにご協力いただける組合員の方。(2)アンケートや取材内容、お写真の掲載された誌面が、パルシステムの刊行物(webサイトを含む)に掲載されることにご了承いただける方。(3)小学生～中学生までの子どもがいっしょにやる方。(4)企画テーマに応じた不定期のアンケートにご回答をいただける方。

くわしい内容と
登録はこちらから!



※スマートフォンや携帯電話のカメラで上のコードを読み取ってください。

・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月に1回掲載中! 注文用紙の場合は裏面の「オプション登録欄」に記入を、インターネット注文の場合は「カタログの変更」欄より登録できます。
※配付停止はこちら・190845

今回は 12月3回

「みんなの朝ごはんの“リアル”を大調査!」
小学生がいる家庭の平日の朝ごはんってどんな感じ? 朝ごはん事情と、朝がラクになるアイデアを紹介します。