

Cooking with Your Child – お子さんとクッキングを楽しむには

By Ellie sensei and Megumi sensei

Sensory Play, Independence, Health, and Community

Ideal for all ages

感覚遊び、独立性、健康、コミュニティ

対象年齢：すべての年齢

Although Okinawa has become a wonderful home for the entire OIST community, living in Okinawa means that both you and your child/children may be far from your cultural origins. Thankfully, we can use food to remind ourselves and our children of our cultural heritage and share those experiences with our children. By encouraging your child to help you cook you can also help solidify that families function best by working together. This will encourage your child to take on more responsibilities as they grow.



沖縄は OIST コミュニティ全体にとって素晴らしい場所となっています。しかし、沖縄出身者でないご家族にとって、沖縄に住んでいるということは、あなたのふるさとから遠く離れている可能性があるということにもなります。ふるさとを知る・思い出せる方法の一つに「食べ物」があります。県内外出身に関わらず、食べ物は、郷土のこのことのみならず、新しい土地のことを知る・理解するのも、とても重要となります。お子さんに料理を手伝ってもらうことで、家族が一丸となり、家族としての機能を最大限に発揮させ、より絆を深めることができるでしょう。そして、お子さんにとっては、より多くの責任感を養うための一歩にもなるでしょう。

When cooking with your children you can ensure they get the most out of the experience by talking to them and asking questions throughout the process. Questions such as ‘what does this smell like’, ‘isn’t that sticky’, and ‘do you like the taste of this ingredient’ help your child engage on various levels with the process. As your children grow, they can be given more responsibilities in the kitchen, and that sense of autonomy will help your children feel in control of themselves and their environment. You can also add a level of cognitive development to cooking with your toddler by asking multiple step questions to challenge their development and encourage growth.

お子さまと一緒に料理をするときは、お子さまと話をしたり、プロセス全体で質問をすることで、体験を最大限に活用できます。「これはどんなにおいがる?」、「ベトツとしているね」、「どんな味がする?」などの質問は、素材本来に触れる・知ることにつながるため、子どもの五感を大きく刺激します。五感への刺激は、料理のみならず今後お子さまがさまざまな事柄に取り組むのに役立ちます。彼らは成長するにつれて、キッチンでより多くの責任を与えられる可能性があり、そこで学んだ自主性などの多くの感覚は、キッチン以外の場所でも彼らの助けとなり、力を発揮することになるでしょう。また、段階を踏みながら質問をし、料理に対する認知発達能力をあげていくことで、お子さまの成長を促すことにもつながります。

By allowing your children to engage with the food they are eating, you will encourage them to try new things and be adventurous with food. Note that it is important not to force your children to try

new things or be frustrated with them for not enjoying or finishing a new dish. It can easily take ten separate instances of exposure for your child to 'acquire' a new taste and enjoy a new food.

子供たちが実際に食べている物に触れ合う機会を与えることで、子供たちは新しいことに挑戦し、新しい食べ物にも冒険することにつながります。ここで大切なのは、お子さまに新しいものを無理に試させたり、はじめての料理を楽しんだり完食しなかったことに対して不満を抱かないことです。一度で受け入れてくれるとラッキー、10回挑戦してようやく新しい食べ物=おいしいという感覚を「獲得した!」というくらいの気持ちでいることが大切なのです。

Children Under 2

You can involve children under two in your cooking routine simply by letting them observe, smell, taste, and play with food as you cook. Give them adult sized utensils such as spoons, spatulas, measuring cups etc. that they can interact with while you cook.

* 2歳未満のお子さまへのお手伝い

お子さまに、料理を手伝ってもらいましょう。難しくなくて良いのです。食材の匂いを嗅がせたり、一緒に味見したり、お野菜の切れ端や丸ごと1つを渡して、楽しんでもらったり。電子レンジのボタンを押すというのも立派な料理のお手伝いの一つですよ。できたら必ず褒めてあげましょう。スプーンや、ヘラ、計量カップなどの調理道具を渡して、道具で遊ぶのも脳への刺激となります。もちろん、その際には鋭利な物や危険を伴う調理器具はお子さまには与えないでください。

Ideal Tasks for Preschoolers

- Stirring a batter, sauce etc.
- Tearing lettuce for salad
- Adding ingredients to a pot or dish
- Assembling Pizza – allowing children to choose and place their own toppings
- Rinsing Fruits and Veggies



* 3歳以上のお子さまへのお手伝い

- できること、やりたいことが格段に増えます。失敗しても、怒らない。できたらきちんと誉めてあげること忘れないよう心がけながら、下記の事柄に挑戦してもらいましょう。
 - ・調味料やソースを混ぜる
 - ・サラダのレタスをちぎる
 - ・お鍋等に材料を入れる
 - ・ピザづくり-お子さまに好きな具材を選ばせ、飾り付ける
 - ・お野菜や果物を洗う

Ensuring Safety

- Always wash hands before you start cooking

- Use child appropriate equipment – your child may be able to use plastic knives to help cut certain soft fruits and vegetables (recommended around age 4). As your children grow, they can be trusted with butter knives and eventually actual chef knives! Though they likely will not be ready for a real knife before age 6 or 7.
 - From a young age teaching proper knife skills will keep your child safe. Look up how to properly hold and cut with a knife so you can start your child off with good habits.
- Listening Skills – ensure that your child is always listening and paying attention in the kitchen. Although cooking is fun it can also be dangerous; if your child is ever not paying attention that should be a sign that they have grown tired of the activity and need to move on to something else both for their safety and yours.



* 安全の確保

- ・すべて調理過程や、お子さまにモノを与えている時は、保護者の監督の元で責任を持って行うようにしてください。
- ・調理前には、必ず手を洗ってください。
- ・お子さまの年齢に合った調理道具を使用してください。そうでない場合は、必ず保護者の責任の元行ってください。
- ・お子さまがプラスチックのナイフを使用して、柔らかい素材を切ることができる場合があります。彼らは、成長するにつれて、プラスチックからステンレスナイフ、そしていずれは包丁を持って調理ができるようになります。ただしどの場合にも、必ず保護者の責任の元で行うようにしてください。
- ・幼少期より、適切な包丁の取り扱い方法を教えることが、子どもの安全につながります。適切な使用方法を教えましょう。
- ・リスニングスキル-キッチンではお子さまが常に、あなたの言葉に耳を傾け、注意を払うようにしましょう。料理は楽しいですが、その分危険も伴います。お子さまの注意力が散漫になっているということは、お料理やその過程に飽きが生じている証拠です。お子さまとあなた自身の安全のため、一度中断することが大切となります。