



料理に挑戦してみよう!!



みなさんはお家で料理をしていますか? 「難しそうだな・・・」「包丁や火を使うのは危ないから・・・」など、始めるにはハードルが高いなと感じるかもしれませんが、料理をすること、料理できるようになることには、いろんな「いいこと」が隠れています。お家の人と話し合ってルールを決めて、少しずつできることから始めてみませんか?

栄養の入口、健康の入口

食べ物のことを深く知れる



料理がなぜ大切かというと、料理は「**栄養の入り口**」であり、「**健康の入り口**」にもなるからです。また、創造する楽しみや食べる人のことを思って作るやさしさは、体の健康だけでなく、心の健康づくりにも役立ちます。



自分で料理することによって、どんな材料でできているか、そこにどんな工夫をして育てていたり、作ったりしているかがよくわかるようになります。また、家庭やふるさととは異なる食文化をもつ地域や国のことを料理を通して学ぶことで、その文化の理解も深まります。

「できる」が増えて 自由が広がる



材料や量はもちろん、自分の好みの味にしたり、その日の体調に合わせた料理を作ったりすることができます。健康を保ったり改善したりするだけでなく、お金の節約にも役立ちます。また**緊急時や災害時、自分で料理ができることは大きな力になります。**

自分を高めてくれる



料理を通して、食品の安全な取り扱いや衛生管理の大切さを学ぶことができます。また、手順を考え材料を予算内に納めて無駄なく使いきることは、計画性を高め、やりくりなど経済的なスキルも高めます。また、自分でおいしい料理を作ることによって**達成感や満足感、そして「もっとおいしく作ろう」といった向上心を得る**ことができます。さまざまな人との**コミュニケーションをはかるツール**にもなります。