



## 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ど感じるかもしれません、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。お家人と話し合ってルールを決めて、少しづつできるところ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や、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で達成感や満足感、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。さまざまな人のコミュニケーションをはかるツールにもなります。