

いょうい はじ まえ やくそく お料理を始める前のお約束

だいどころ ひ ほうちょう つか
台所は「火」（ガスコンロを使用の場合）や「包丁」を使っています。
あぶ ぜったい はし
危ないので絶対にふざけたり、走りまわったりしないようにしましょう！！

◆みじたくをととのえましょう！

① つめは ^{みじか}短く切っておこう

② エプロン ^{えぷろん}をつけよう

③ 三角巾 ^{さんかくきん}をつけよう ※長い髪 ^{ながかみ}の毛は、ゴム ^{ごむ}で結 ^{むす}んでおこう

④ 石鹸 ^{せっけん}でしっかり手 ^てを洗 ^{あら}おう

※指 ^{ゆび}やつめの間 ^{あいだ}、手首 ^{てくび}のあたりまでしっかり洗 ^{あら}おう



ほうちょう つか とき ちゅうい ◆包丁を使う時に注意すること

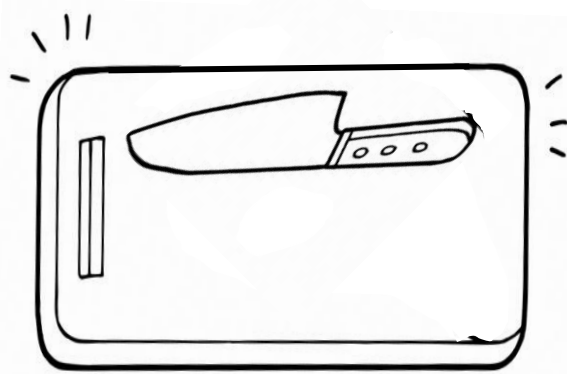
① 包丁 ^{ほうちょう}を振り回 ^ふしたり、人 ^{ひと}に包丁 ^{ほうちょう}の刃先 ^{はさき}を向 ^むけないようにしましょう

② 足場 ^{あしば}をしっかりして、まな板 ^{いた}の正 ^{しょうめん}面 ^たに立ちましょう

③ 包丁 ^{ほうちょう}を使 ^{つか}わない時は、落 ^{とき}とさないように、まな板 ^{いた}の奥 ^{おく}の方 ^{ほう}へ、まな板 ^{いた}と平 ^{へいこう}行 ^{はさき}に、刃先 ^{はさき}を自分 ^{じぶん}の方 ^{ほう}へ向 ^むけないようにして、置 ^おきましょう（図1）

④ 材 ^{ざいりょう}料 ^{りょう}をおさえる手 ^ては、いつも指 ^{ゆび}を丸 ^{まる}めて『猫 ^{ねこ}の手 ^て』にしましょう
絶対に包丁 ^{ほうちょう}の刃 ^はの下 ^{した}に、手 ^てを置 ^おかないようにしましょう（図2）

(図1)



てまえ
手前

(図2)



あわてなくても大丈夫 ^{だいじょうぶ} (*^^)v

「おいしくなあれ」と気持ち ^{きも} をこめながら、ゆっくり、
ていねい ^き に切 ^き ってね。

◆ ^{ほか} その他

① やけどをしないように、お鍋 ^{なべ} やフライパン ^{ふらいぱん} の柄 ^え の部分 ^{ぶぶん} 以外は ^い 触 ^{さわ} らない
ようにしましょう！ 「とっても熱 ^{あつ} いよ！」

② ガスコンロ ^{がすこんろ} を使う ^{つか} 時は、火 ^ひ のそばに、燃え ^も やすい紙 ^{かみ} などをお ^お 置 ^お かないよう
にしましょう！

★ 後片付け ^{あとかたづ} までがお料理 ^{りょうり} なんだよ！ 最後 ^{さいご} の
後片付け ^{あとかたづ} まで、きちん ^{おこな} と行 ^{おこな} いましょう！

☺ やけどや指 ^{ゆび} を切 ^き った時 ^{とき} は、ないしょにしないで大人 ^{おとな} に伝 ^{つた} えよう。