

はっけん 



# おてつだい やっ<sup>たい</sup>てみ隊



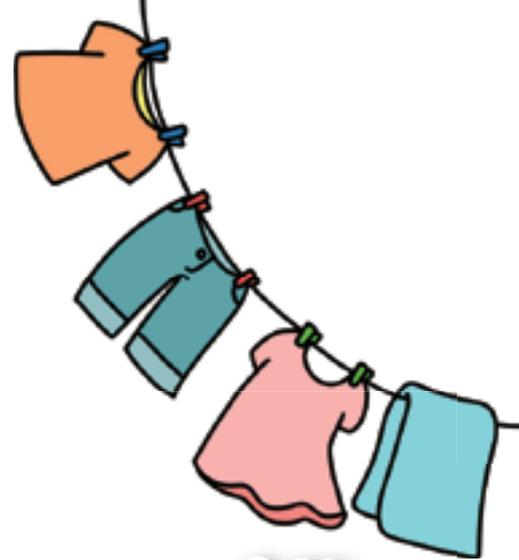
National Institution For Youth Education  
国立青少年教育振興機構

ミツケとたのしくかんがえよう!

# このどうぐ、なーんだ? パート1

🐾 なんというどうぐかな? なににつかうのかな?  
どうやってつかうのかな?  
いっしょにつかうものもあるね。なかまわけもできるね。





はっけん 

# おてつだい やってみ隊 たい



National Institution For Youth Education  
国立青少年教育振興機構

# もくじ



この本<sup>ほん</sup>に出<sup>で</sup>てくるなかまたち…………… 3

てつこ、だいちゃん、  
ふしぎなねこにであう…………… 4～

おてつだいをみつけよう！  
「おてつだいのしょ」…………… 8～

「おてつだいのちず」  
はっけんとちょうせんのたびのはじまり…………… 18～

「やってみ<sup>たい</sup>隊と、やってみよう！」…………… 22～

やってみよう！たのしみながら、おてつだい♪  
「おてつだい×あそび」…………… 48～

ほごしゃ・おとなのかたへ…………… 56～

# ほん で この本に出てくるなかまたち

## てつこ

しょうがっこう ねんせい おんな こ  
小学校2年生の女の子で、だいちゃんのおねえさん。

おかあさんがふだんやっていることが<sup>き</sup>気になって、やってみたいけれど、ちようせんできずにいる。がんばりやさん。ペットのミケがだいすき。



## だいちゃん

5さい。いつも、だいすきなひこうきであそんでいる。

おかたづけがきらいで、ついおもちゃをちらかしてしまう。たのしいことがだいすき。

## ミケ



ペットのねこ。

ふだん、てつことだいちゃんのことをよく見ており、せいちょうしてほしいとおもっている。ふたりのことがだいすき。

## ミツケ

ふたりのまえにとつぜんあらわれたふしぎなねこ。おてつだいのことならなんでもしているし、たのしくおてつだいをするほうほうもよく知っている。ふたりにとっての、おてつだいなビゲーター。



てつことだいちゃん、<sup>きょう</sup>今日は  
ふたりでおるすばんです。  
ねこのミケもいるから、ふたりでも  
ぜんぜんさみしくありません。

「ひこうき、ぶーん！」  
だいちゃんは、いつものだいすきな  
おもちゃであそんでいます。



あれあれ、でもなんだか  
てつこはこまったかお。  
「あめがふってきたから、  
わたしのおきにいりの  
おようふくがぬれちゃう。」  
「それに、ミケとあそびたいのに  
どこにもいないの・・・」

「ねえ、だいちゃん。いっしょにミケをさがしてくれない？」

ふたりは、おうちのなかでミケをさがすことにしました。

ふたりでミケをさがしていると、ぱあーっと光る本を見つけました。

「こんな<sup>ほん</sup>本、おうちにあったっけ？」

「ぼくの<sup>ほん</sup>本じゃないよ?!」



ひか ほん  
光る本はとつぜんひらき、もくもくもく・・・と、けむりがでてきました。  
けむりのなかから、なんとミケにそっくりなねこがあらわれました。

「あ！ミケだ！！」だいちゃんはうれしそう。

「でもミケなのに、メガネをかけているし、ふくもきているよ。へんなの！」



ふたりがふしぎなかおでながめていると、

なんとそのねこがしゃべりはじめました。

「わたしはミツケ。きみたちを『やってみ隊』のなかまにするためにきたんだ。」

「すごい！しゃべった！カッコいい！」だいちゃんはたのしそう。

「『やってみ隊』ってなあに？」てつこはやっぱりこまったかお。

「ふふ・・・『やってみ隊』っていうのはね、おうちのなかで  
おてつだいにチャレンジする子どもたちのことなんだ。」

「それよりも、いまはミケをさがしているんだけど。」

てつこはミケのことがしんぱいです。



ミツケは、えへんとむねをはってこたえました。  
「ミケは、きれいなおうちがすきなんだ。  
だから、ふたりがおかたづけができるように  
なるまで<sup>で</sup>出かけてくるといっていたよ。」

だいちゃんはずぐにこういます。

「えー、ぼく、おかたづけきれい！」



てつこはまたこまったかおをしました。

「おかたづけなんて、どうしたらいいかわからないもん。

いつもママがやってくれるし…わたしたちにはできないよ…。」

「でも…ミケがかえってこないのは、さみしい。」

すると、ミツケはさっきの本<sup>ほん</sup>をゆびさしていいました。

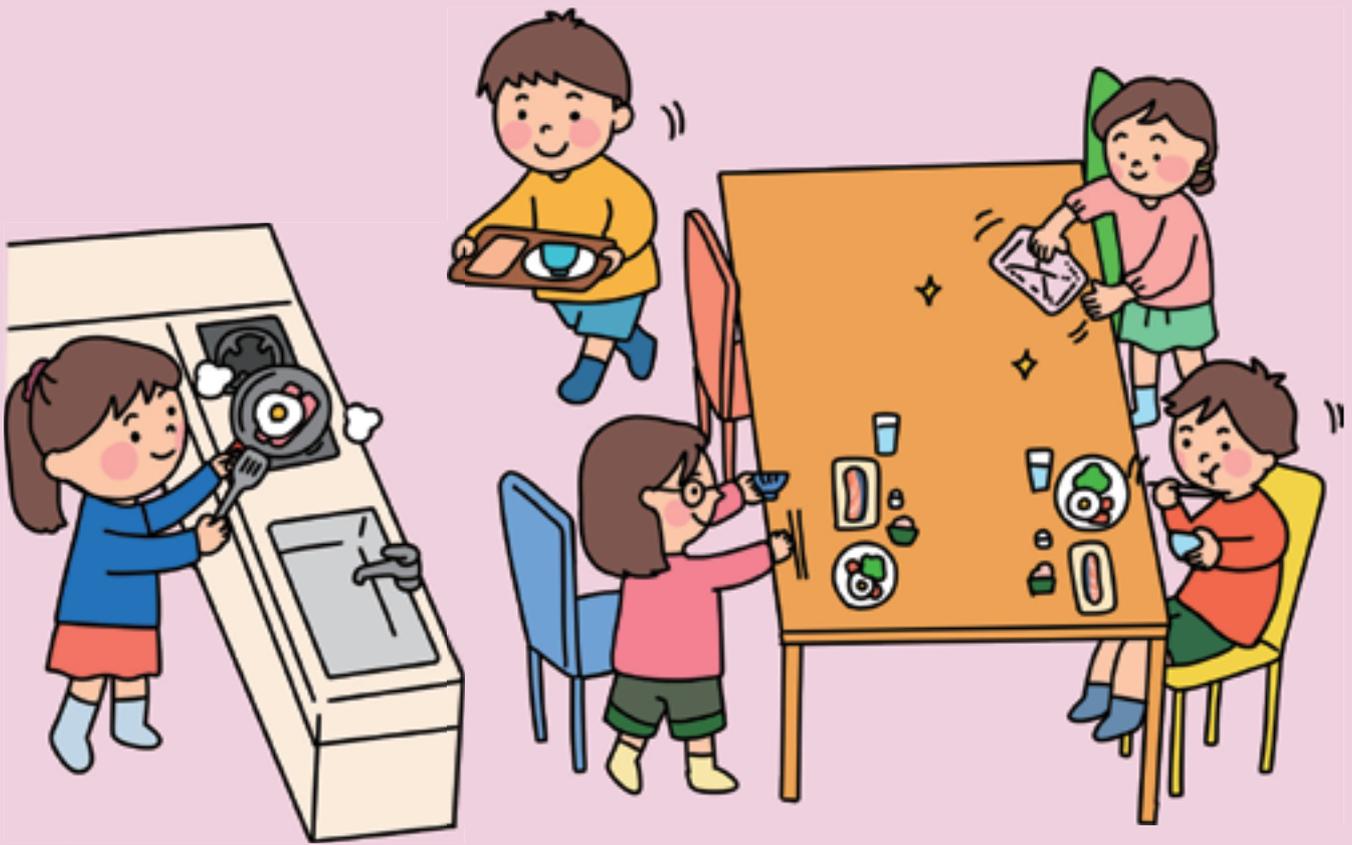
「じゃあ、まずはいっしょにこの本<sup>ほん</sup>をよんでみよう。

ふたりにもできることがあるかもしれないよ。」

さあ、できることを  
さがしてみよう！

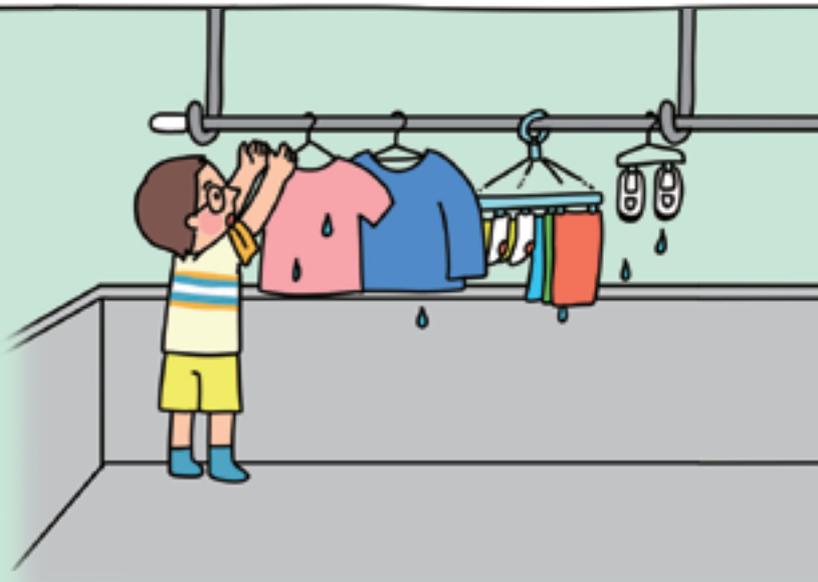
おてつだいをみつけよう！  
あそびきたら





お！やってみたくことはっけん！

おてつだいをみつけよう！  
おうちにかえってきたら





ぼくにも  
できるかな…

おてつだいをみつけよう！  
あそんだあとは





ねるまえは…



やってみたいなー！  
たのしそうだな！

# おりょうりをするときは

おてつだいをみつけよう！  
★火やほうちようをつかうときは、おとなのひととつかおうね。





ぼくにも  
できそう！

おうちのおそとでも！  
こんなにたくさんさんの、できること！

くるま  
車をあらおう！

ドキドキワクワク！  
おつかいにいってみよう！

で  
お出かけのときは、  
みんなののみものを  
じゅんびしてみよう！



はる

か 花だんのお手入れ てい

・ざっそうをぬき、お花に はな  
お水 みずをあげよう。

うみべのそうじ

- ・いわばはあぶないから、おとなの ひと人といこう！
- ・日やけ ひをしないように、ながそでのふくをきて、  
ぼうしをかぶろう！
- ・すべらないように  
ながぐつをはこう！



なつ



あき



ごみひろい



おちばはき

あきには、たくさんの  
はっぱがおちてくるよ。  
おちばをはいて、  
みちをキレイにしよう。



ゆきかき

ふゆ

とてもさむいから、  
あたたかいかっこうで  
やろうね。



「すごいね！みんな、ぼくとおなじくらい小さいのに、  
じぶんでおかたづけして！おそうじも！おりょうりもできちゃうんだ！」

「うん！わたしにできそうなこともたくさんあった！」

てつこもだいちゃんもたのしそう。わくわくしているみたいです。

ミツケはちいさくコホンとせきをして、こういいました。

「じゃあ、ふたりは『やってみ<sup>たい</sup>隊』になってくれるかな？」

「うん！！」

てつことだいちゃんは、とっても<sup>おお</sup>大きな<sup>こえ</sup>声でいいました。

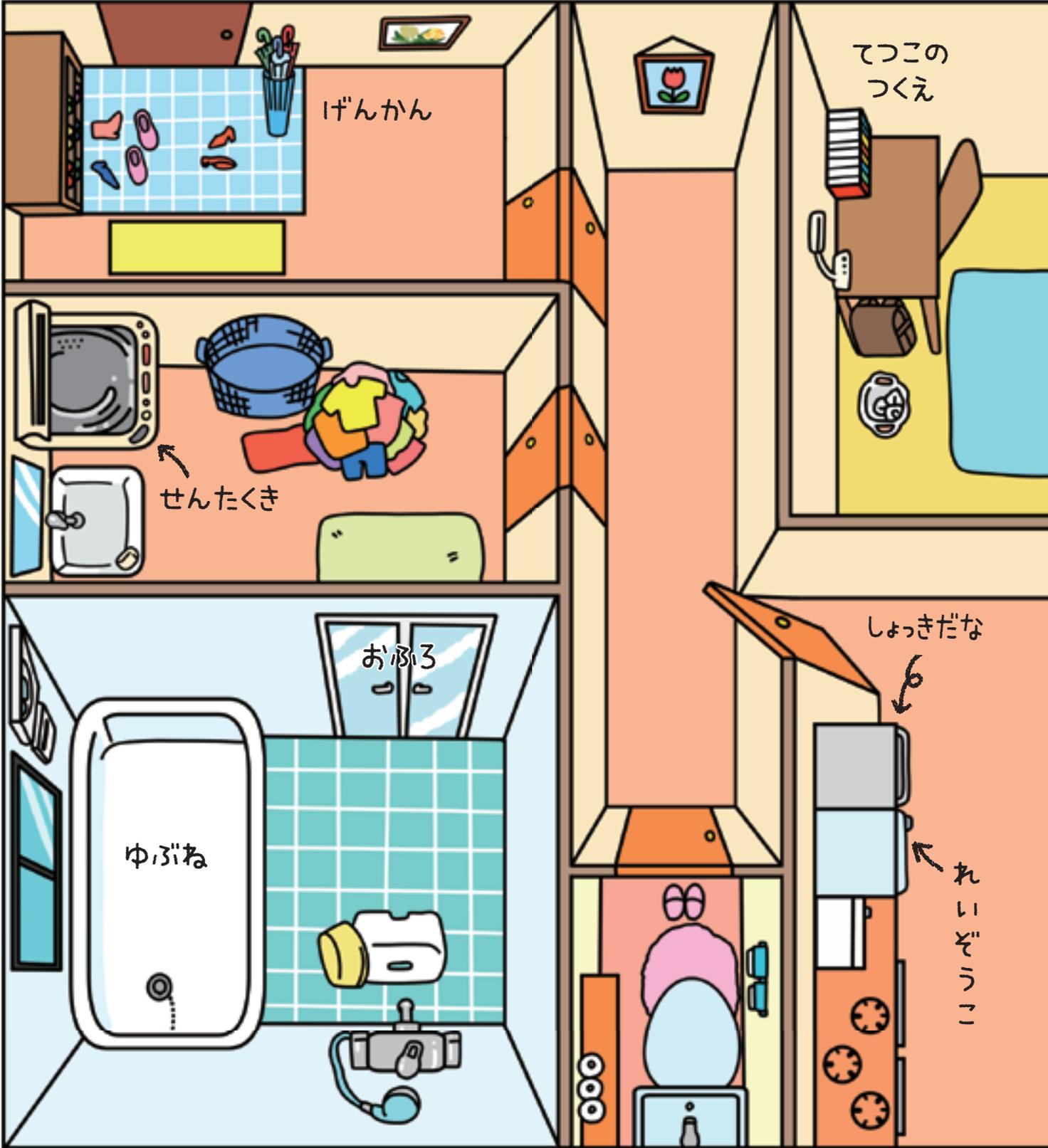
するとミツケは、1まいのちずをふたりにわたしました。  
「ここに、ふたりのおうちのことがかかれたちずがあるよ。  
これをみながら、できることをさがしてやってみよう。」



では、『やってみ<sup>たい</sup>隊』  
しゅっぱーつ！



# ☆ おてっだいのちず ☆





てつと  
だいちゃんの  
へや

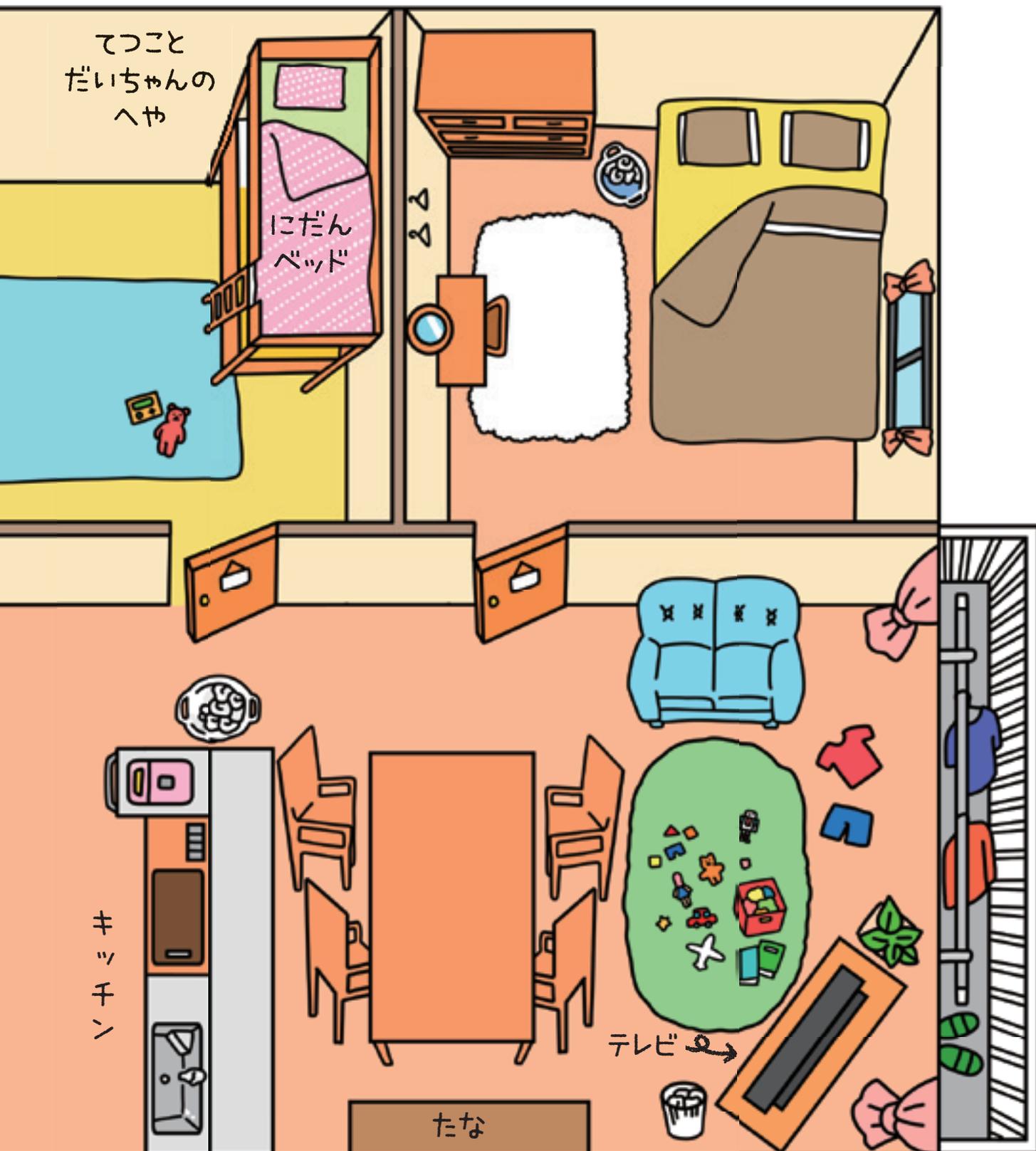
にだん  
ベッド

ふ  
ろ  
こ

テレビ

たな

キ  
ッ  
チ  
ン





# ベッドやおふとんをキレイにしてみよう!



おはよう!  
あさおきたら…  
ベッドやおふとんを  
キレイにしよう。



まくらとおふとんを  
まっすぐにもどそう。  
おふとんのしわをのばすと  
もっときれいに見えるよ。



おふとんをたたむときは、  
はじとはじをぴったり  
あわせよう。



バッチリ! これでこんやも  
きもちよくねむれるね。  
できあがり!



# ぬいだものをかたづけてみよう!

よいするもの：せんたくものをいれるかご



ぬいだパジャマやようふく、  
そのままなら  
おせんたくできないね。  
かわいそう…



せんたくカゴに入ると、  
「これをあらうんだ!」と  
すぐにわかるね。



ズボンはうらがえっていないかな?  
かたちをととのえて、いれよう!

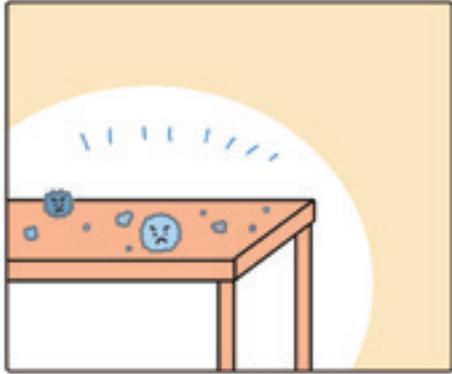


カゴがないときは、  
まとめておくとわかりやすいね!  
ステキ!



# テーブルをふいてみよう!

よういするもの：ふきん



テーブルの上<sup>うえ</sup>には、ゴミやほこり、  
ばいきんがたくさんついているよ。  
たべるまえには、テーブルをきれいに  
ふこう!



ふきんをぬらしたら、  
ちから<sup>ちから</sup>い<sup>い</sup>を入れて、  
ギュツとかた〜くしぼろう!



ふきんをひろげて、てのひらくらいの  
おお<sup>おお</sup>大きさにたたんだら、  
ゆっくりふいていこう。  
カタカナの「コ」の字<sup>じ</sup>のようにふくと、  
キレイにふけるよ。



ふ〜、キレイになったね!  
たべたあともおなじように  
やってみよう!  
たべかすやよごれをキレイにしようね。  
スッキリ!



# だ ゴミをみつめて、ゴミおきばに出してみよう!

よういするもの：ゴミぶくろ



ゴミばこがどこにあるか、  
おぼえているかな？  
さあ、さがしてみよう！



ゴミばこのなかみを  
ゴミぶくろに入れていくよ。



ゴミぶくろがいっぱいになったら、  
しばってみよう。  
むずかしいときは、おとなの<sup>ひと</sup>人と  
いっしょにやってみよう！

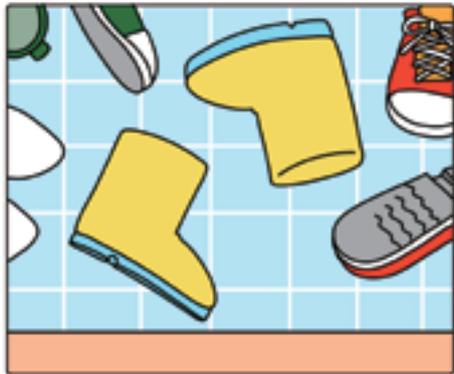
ゴミおきばに  
カラスよけネットが  
あれば、かけておこう！



ぶくろがしばれたら、ゴミおきばへ  
もっていこう。ぶくろをひきずらずに、  
りょう<sup>て</sup>手でもとう。  
おもいので1ぶくろずつでいいよ！



# くつをそろえてみよう! くつをかたづけてみよう!



くつがたおれている!  
かわいそう～!  
キレイにそろえて、いつもみんなが  
とおりやすくしておきたいね。



おなじくつどうしをそろえて、  
おこうね。  
みぎ ひだり  
右と左、わかるかな?



くつばこがあったら、  
くつをかたづけよう。  
入れるときも、おなじくつどうしを  
そろえて入れようね。



げんかんがスツキリきれいになると、  
うれしくなるね!  
こんどは、くつをぬいたら  
すぐにそろえてみよう。  
すぐにみんながとおりやすくなるよ。



# げんかんのはきそうじをしてみよう!

ようにするもの：ほうき、ちりとり



みんなのくつのうらには、ほこりやはっぱ、石<sup>いし</sup>など、いろいろなものがくっついているよ。たいへんだー！  
うちのなかに<sup>はい</sup>入らないように、げんかんをおそうじしよう。



ほうきをつかって、ほこりやゴミをあつめてみよう。  
すみっこからまん中<sup>なか</sup>にむかってあつめてみよう。



あつめたゴミは、ほうきをつかってちりとり<sup>い</sup>に入れていくよ。  
しゃがむのがむずかしいときは、かた方のひざを<sup>た</sup>立ててやってみよう。  
ほうきがかりとちりとりがかりをふたりでわけてやってもいいね!



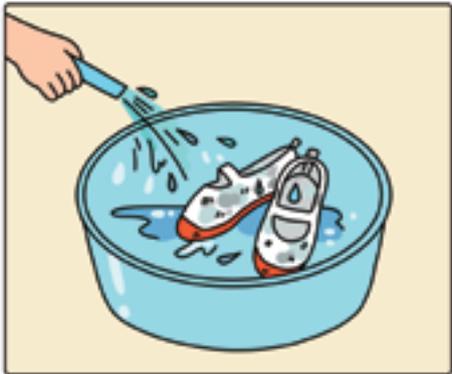
ちりとりにあつめたゴミは、おとさないようにもっていき、ゴミばこ<sup>い</sup>に入れよう。  
できあがりー!

うちに  
かえってきたら



# くつをあらってみよう!

よいするもの : くつようブラシ (たわし)、せんざい、  
つかいふるしたハブラシ、くつようハンガー



くつにお水みずをかけて、ぬらそう。  
バケツにお水みずをはり、  
その中なかにくついを入れてもいいよ。  
まわりにお水みずがとびちらないように  
きをつけよう!



ぬれたくつにせんざいをかけて、  
くつようブラシであわだてよう。  
くつようブラシでは  
とどかないところや、  
なかなかおちないよごれには、  
ハブラシをつかうといいよ。  
くつのうらもわすれずにあらおう!



くつようブラシであらったら、  
お水みずであわをすべてながそう。  
くつの中なかのあわもしっかりながそうね。



あらったくつをハンガーにかけて、  
ほそう! たかいところひとにほすときは、  
おとなの人におねがいしよう。  
ほすものしたの下に、  
ぬれてはいけないものがないかな?  
くつは、かべたに立てかけてもいいよ!

おうちに  
かえってきたら



# ハンカチをあらってみよう!

ようにするもの：せんたくようせんざい



ちよつとこぼしてしまつたものの  
シミやよごれは、<sup>て</sup>手でもむなどして  
あらってみよう!

よごれているところに、  
せんざいをすこしつけてみよう。



しばらくりょう手<sup>て</sup>で  
もんでみよう。



<sup>て</sup>手でもんだら、  
お水<sup>みず</sup>であわをすべてあらいながそう。



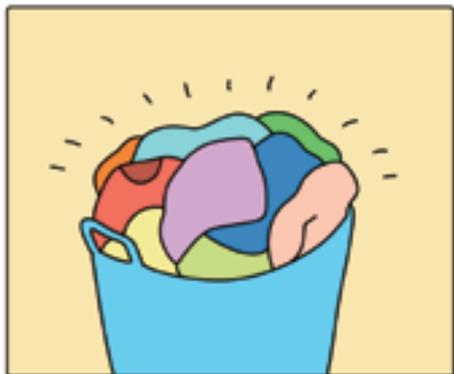
キレイによごれがおちたね!  
つぎはよごさないでつかえると、  
もつといいね!

おうちに  
かえつてきたら

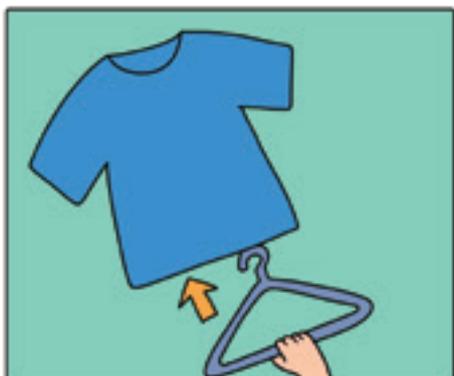


# せんとくものをほしてみよう!

よういするもの：ハンガー



せんとくものをせんとくカゴから  
とり出<sup>だ</sup>そう。  
せんとくものどうしが  
からまっていることもあるので、  
ゆっくり、やさしくとり出<sup>だ</sup>そうね。



ハンガーにかけるまえに、  
せんとくもののしわをのぼそう。  
ハンガーをようふくの  
したからとおしてほすと、  
くびまわりがのびないよ。



ものほしざおにほすときに、  
くびまわりをたたくと  
しわがよくのびるよ!



せんとくものをどんどん  
ものほしざおにほしていこう。  
ものほしざおにとどかないときは、  
おとなの<sup>ひと</sup>人におねがいしよう。

はやくかわかすコツは、  
あいだをあけて  
ほすこと!

おうちに  
かえってきたら



# お風呂そうじをしてみよう!

よういするもの：ゴム手ぶくろ、せんざい、スポンジ、お風呂ようスリッパ



スリッパがなければ、  
はだしになろう。

お風呂そうじのじゅんびをしよう!  
ふくがぬれないように、  
そでやすそをまくっておこう。  
ゴム手ぶくろをつけて、  
お風呂ようスリッパをはこう。  
まどをあけたり、かんきせんをまわし  
たりしておこう。



すべらないように  
ちゅうい!

ゆぶねのおゆはぬいてあるかな?  
せんざいをゆぶねにふきかけよう!  
「シュツ」「シュツ、シュツ、シュツ」

お風呂のいすやせんめんきにも  
「シュツ」「シュツ、シュツ、シュツ」



スポンジをお水<sup>みず</sup>でぬらしたら、  
「シュツ」したところを  
ゴシゴシこすろう。



さいごに、シャワーであわをながそう。  
つかったスポンジもあわをおとして  
キレイにしよう。  
ほら、お風呂がピカピカになったよ♪  
また気<sup>き</sup>もちよく<sup>はい</sup>入れるね!

おうちに  
かえってきたら



# せんたくものをとりこんでみよう!

よういするもの：せんたくものをいれるかご



かわいたせんたくものをとりこもう!  
たかいところのものは、  
おとなのひとにとってもらおう。



せんたくものをとりはずすときは、  
せんたくものがじめんに  
おちないように、おさえようね。  
せんたくばさみは、ゆびのさきで  
ギュッとつかむとひらくよ。



ハンガーは、かたのほうから  
ずらしていくとはずれやすいよ。  
ハンガーをふくのうへしたどちらから  
ぬき出すかはおとなのひと  
きいてみよう。



とりこんだら、たたんでみよう!



# じぶんのパジャマをたたんでみよう!



まずは、パジャマのうわぎを  
たたんでいくよ!  
ボタンをとめたら、くるっと  
うらがえそう。



そでのぶぶんをうちがわに  
おりこんでいこう。  
ここまできたら、はんぶん<sup>⑤</sup>にたたみ、  
またくるっと!  
おもてをまえにもってこよう!



つぎは、パジャマのズボンを  
たたんでいくよ。  
ズボンははんぶん<sup>⑤</sup>にたたんで、  
ずのように3つにたたんでいこう。



はしっこをきちんと<sup>あ</sup>合わせて  
たためたかな?  
キレイにたためると、<sup>き</sup>気持ちがいいね!

おうちに  
かえってきたら



# あそんだおもちゃをかたづけよう!

よいするもの：せいとんようのはこ、ふくろ



あそびおわったへやには、  
おもちゃがいっぱい。  
そのままにしておくと、  
いなくなっちゃうよ～！  
おもちゃをかたづけよう！



あそぶときにいっしょに  
つかうものどうしをまとめよう。  
つなげてあそぶおもちゃは、  
はずしてかたづけよう。  
小さいものはふくろに入れると  
なくしにくいね。



おもちゃようのはこを  
よいしておくとかたづけやすいよ。  
まとめたおもちゃをいれよう。  
たくさんあるときは、  
はこをわけてもいいね。



おもちゃをしまえばしよを  
きめておこう。  
じぶんで出したり、しまったり  
しやすいところを見つつけよう。  
できあがり！



# ゆかのそうじをしてみよう!

よういするもの：ぞうきん



うちのゆかには、  
いろいろなゴミやよごれがあるよ！  
よ〜く<sup>み</sup>見てみよう！



ぞうきんをぬらしたら、  
力<sup>ちから</sup>を入れてギュツと<sup>い</sup>かた〜くしぼろう。  
てのひらの<sup>おお</sup>大きさにたたんで、  
さあ、やってみよう！



よつんばいになって、すみっこから  
ゆっくりふいていこう！  
カタカナの「コ」の字<sup>じ</sup>のようにふくと、  
キレイにふいていけるよ。



ピカピカなゆかになった！  
き<sup>き</sup>もちいいね！



# たなのそうじをしてみよう!

よういするもの：ぞうきん



ほん  
本がたおれていたり、タオルが  
ぐちゃぐちゃにはい入っていたりすると、  
キレイに見えないね。  
よく見ると、ほこりもみあるよ。  
たなをキレイにしていこう!



たなからにもつをだ出して、  
しゅるいがおなじものでまとめよう。



たなの中をなか  
かわいたぞうきんでふこう。



まとめたにもつをたなにもどそう。  
むきをそろえてい入れると  
キレイに見えるよ。  
おしまい!

# おりょうりをしてみよう!



ミツケから、やってみ隊へのアドバイス!

たべものをさわるときや、おりょうりのおてつだいをするときは…

- 石けんでていねいに手をあらおう。
- エプロンやさんかくきん・バンダナをつけよう。
- かみのけがながいときは、むすぼう。
- 火やほうちょうをつかうときは、おとなの人といっしょにやろう。



くいしんぼうミツケの  
「つくってみよう!」  
パート1

## カレーライス



ざいりょう (てつこ、だいちゃん、おとうさん、おかあさんの4人ぶんをつくろう!)

■ にんじん	ちゅう 中くらい	1/2 ほん 本	■ カレーのルー	1/2 はこ
■ たまねぎ	ちゅう 中くらい	2 こ	■ 油 (サラダ油)	おお 大さじ 1
■ じゃがいも	ちゅう 中くらい	2 こ	■ お米	ごう 4 合(やく 600グラム)
■ おにく		200 グラム	■ お水	700 ミリリットル

● おにくのしゅるいは、おとなの人にきいてみよう。

● ほかに、きのこのなかま(しいたけ、しめじ、えのき、エリンギ、まいたけなど)や、かぼちゃ、トマトなどを、おこのみで入れてもおいしいカレーができるよ!

つぎのページ  
からはじまるよ!



くいしんぼうミツケの  
「つくってみよう!」  
パート2

## フルーツヨーグルト

ざいりょう (てつこ、だいちゃん、おとうさん、おかあさんの4人ぶんをつくろう!)

■ リンゴ	1 こ	■ さとう	おこのみで
■ ヨーグルト	400 グラム	■ はちみつ	おこのみで

● 43ページでは、リンゴだけをつかっているけれど、かんづめのフルーツ(みかん、おうとう、はくとうなど)をおこのみで入れたり、リンゴのかわりにつかってもおいしいよ!

43 ページに  
のっているよ!

# やさいのかわをむいてみよう!

ようにするもの：ピーラー



やさいの  
ポコポコして  
いるところは  
とくに  
洗いねいに!

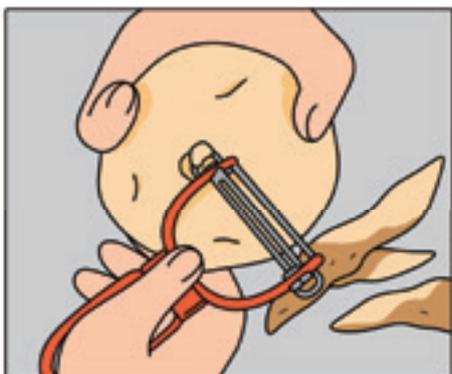
はじめに、やさいのよごれをおとそう。  
かわのまわりについているどろを、  
お水でながしながらあらっていこう。



やさいには、かわを手でむけるものも  
あるよ。玉ねぎはその1つだね。  
かた手でしっかりとをもって、  
うす茶色のかわをむいていこう。  
おとなの人に、きりこみを  
入れてもらおうと、むきやすくなるよ。



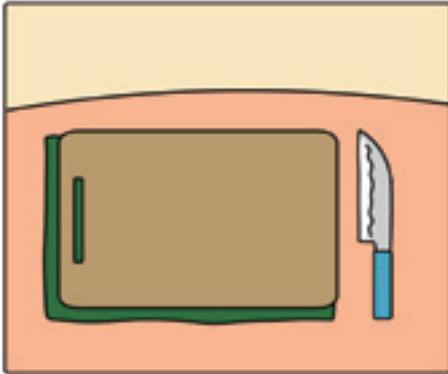
ピーラーをつかってかわをむくときは、  
やさいがすべらないようにしっかりと  
ピーラーのうごく先に手を出すと  
あぶないから気をつけようね。



じゃがいものように「め」があるものは、  
ピーラーのわきをつかってとることができるよ。

# やさいやおにくをきってみよう!

よいするもの：まないた、ほうちよう、ふきん、ビニール手ぶくろ



ほうちようをつかうときは、  
たいらでひろいばしょでやろうね。  
まないたの下に、ぬらしてかたく  
しぼったふきんをしいておくと、  
まないたがうごかなくて  
やりやすくなるね。

おさえる手は丸く、  
ねこの手に  
しよう



きるときは、おとなの人といっしょに  
やろう!  
ほうちようは、もつところのつけねを  
しっかりとぎるときりやすいよ。  
ゆびをきらないように気をつけよう!



やさいはすこし大きめにきってみよう。  
手まえにひくようにうごかすと  
きりやすいよ。  
かたいところがあったら、  
おとなの人にねがいしようね。



おお  
大きさは、  
ひと口大!

うすいおにくは、手でちぎることが  
できるよ。  
手がベタベタするので、  
ビニール手ぶくろをするとやりやすいよ。  
おわったら、かならず石けんで手を  
あらおう!



# やさいやおにくをいためてみよう!にこんでみよう!



よいするもの：フライパン、ヘラ、おなべ

フライパンを火にかけよう。  
火は、フライパンからはみ出さない  
ちゅうび 中火にしようね。  
あぶら すこ 油は少しでだいじょうぶ。



おにくとやさいをいためていくよ。  
おにくからいためて、おにくのいろが  
かわったら、やさいをいれるよ。  
フライパンがあつくなっているから、  
やけどにきをつけてよう。



つぎは、おなべでにこんでいこう!  
お水みずをそそぐときは、おもいから  
りょう手てでしっかりもとう。  
ゆっくり、しずかにいれると  
はねないよ。



ゆっくりにこんで、やさいやおにくが  
やわらかくなったら、ルーいを入れよう。  
おなべのフチはあついから  
さわらないようにきをつけてね。  
こがさないように、ゆっくりまぜてね。



# ごはんをたいてみよう!

ようにするもの：すいはんき、ふぞくカップ、ボウル、ザル



ごはんをたいてみよう!

お米をまわりにこぼさないように、  
そっとはかってみよう。

すいはんきについているカップの  
上ギリギリまでお米を入れると1合!



たっぷりお水を入れたボウルに  
お米を入れて、手早くあらおう。  
お水が白くなるので、すぐにすてて、  
またボウルにお水を入れてあらおう。  
これを3回くらいくりかえしてね。

30分くらい  
お水にひたしてから  
たくと、モチモチの  
ごはんになるよ!



あらったお米はザルに入れて、  
水けをきって、すいはんきのおかまに  
そっとうつそう。  
お水をきるときにこぼしてしまった  
お米も入れていいよ! お米といっしょに  
お水も入れよう。お水のりょうは、お  
となの人にきいてみようね。



たきあがったら、  
ほっかほか、モチモチのごはんの  
できあがり!  
おいしそうだね!



# おさらにもりつけてみよう!

よいするもの：しゃもじ、おたま、おさら、ふきん



しゃもじをつかって、  
おさらにごはんをよそおう。  
たきたてのごはんはとてもあついで、  
やけどをしないように  
きをつけてよそおう!



つぎは、おたまをつかって、  
おなべのそこをまぜよう。  
かくれていたカレーのやさいやおにくが  
出てくるよ!  
おたまをもたない方の手で、  
おなべのとっ手をしっかりつかもう。  
グツと力を入れてね。



かきまぜたカレーのルーを、  
よそっておいたごはんにかけてよう。



もしも、ごはんやカレーのルーを  
こぼしてしまったら、たべるまえに  
キレイにかたづけておこう。  
きもちよくたべられるよ。



# フルーツヨーグルトをつくってみよう!

だれが1ばん  
ながいかわを  
つくれるかな?

よいするもの：ピーラー、ナイフ（ほうちょう）、すりおろしき、スプーン、ボウル



ピーラーやナイフ（ほうちょう）をつかって、リンゴのかわをむいていこう。

ピーラーやナイフ（ほうちょう）をつかうときは、おとなの人といっしょにつかおう。



リンゴのかわをむいたら、リンゴを4つにきって、たねをとろう。いよいよ、すりおろすよ！おろされていくリンゴのようすをたのしみながらやってみよう！

おいしいので、  
あじみのすぎに  
ちゅうい！



つぎに、ヨーグルトとリンゴをボウルに入れて、スプーンでまぜてみよう。すりおろしたリンゴは、じかんがたつとちやいろくなるので手早くヨーグルトとまぜてね。

すりおろしたリンゴのほかに、かくぎりリンゴを入れるとおいしいよ！



みんながたべやすいように、わけよう。こぼさないように、そっとね。

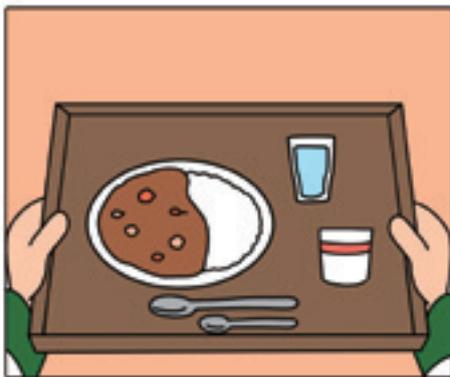
# できあがったおりょうりをはこんでみよう！

よいするもの：おぼん



できあがったおりょうりをはこぶときは、おぼんをつかうとべんりだよ。

おぼんをつかわないときも、できたてのおりょうりは、とてもあついものがあるから、やけどにき気をつけよう。

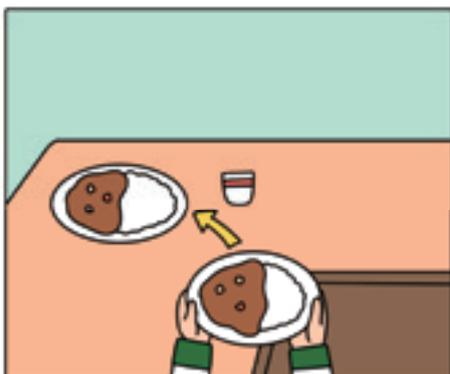


おぼんのいっぽう一方のみに、おりょうりがかたよらないように、できるだけまなかん中におこう。

左右さゆうでおりょうりのおもさにさがで出すぎないようにしよう。  
お水みずはべつにはこんでもいいよ。



おぼんがかたむかないように、テーブルまで、そっとあるこう。  
ゆびにグッとちから力いを入れてね。



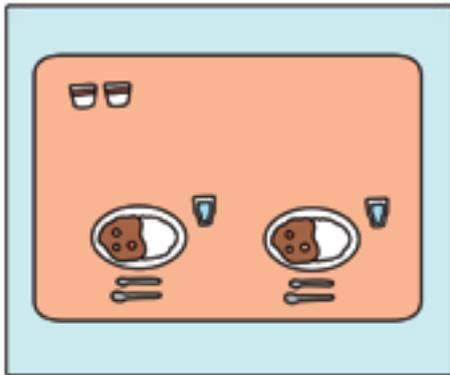
テーブルとうちやく！  
おぼんをそっとテーブルにおこう。  
おさらのはしをりょう手てでつつみこむようにもって、テーブルにおこう。  
ヨーグルト、お水みずも  
おなじようにやってみよう。



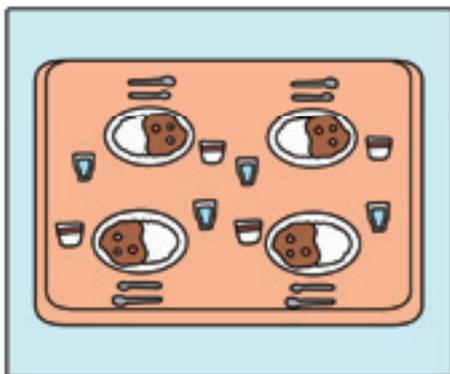
# おりょうりをならべてみよう! (はいぜんしてみよう!)



つぎは、はこんだおりょうりを  
ならべてみよう!



おはしやスプーンを、  
手まえにならべよう。  
カレーライス<sup>なか</sup>は、まん中におこう。  
おさらの下<sup>した</sup>はあついで、ふちを  
りょう手<sup>て</sup>でつつみこむようにもとう。  
こぼさないように、ゆっくりね。



ヨーグルトは、  
カレーの左<sup>ひだり</sup>ななめ上<sup>うへ</sup>におこう。  
みんなのおりょうりも、  
おなじようにおいてみよう。



キレイにならべたら、  
とてもおいしそうに見えるね。  
さあ、大きなこえで  
「いただきます!」  
たくさんたべて、げんきモリモリだ!



# しよつきをあらいばにさげてみよう!

ようにするもの：おぼん、ふきん



「ごちそうさまでした！」  
おなかいっぱいになったかな？  
たべたら、しよつきをかたづけよう！



おなじかたち、<sup>おお</sup>大ききのしよつきを  
あつめよう。  
かさねるばあいは、バランスがだいじ！



おぼんやしよつきはグツと力<sup>ちから</sup>を入れて  
もって、あらいばへはこぼう。  
おもたいときは、  
1まいずつでもいいよ。



テーブルの上<sup>うえ</sup>のものがなくなったら、  
さいごにテーブルをふいておしまい。  
テーブルの下<sup>した</sup>にも  
なにかこぼれていないか、<sup>み</sup>見てみよう！



# おつかいで買ったものをふくろづめしてみよう!

ようにするもの：ビニールぶくろ（マイバック）



おつかいに<sup>き</sup>来ているよ！  
おみせでお<sup>かね</sup>金をはらったら、  
おうちにもち<sup>かえ</sup>帰るために、  
ふくろづめをしてみよう！  
ふくろのそこをひろげて、買ったもの  
を<sup>い</sup>入れやすくしよう。



買ったものをふくろに<sup>い</sup>入れるまえに、  
しるがもれそうなもの、ぬれているもの  
など（やさい、くだもの、おにくなど）は、  
うすいビニールぶくろに  
<sup>い</sup>入れるようにしよう！



カレーのざいり<sup>い</sup>ょうをかったときを  
れいに、ふくろに<sup>い</sup>入れてみよう！  
①おもいもの（やさい）  
②おもすぎず、こわれにくいもの（ルー）  
③かるくてやわらかい、こわれやすい  
もの（おにく）  
<sup>い</sup>みんな、やさしく入れてあげてね。



ふくろはひきずらない！  
ふりまわさない！  
買ったものを<sup>き</sup>おうちまでたいせつに  
とどけるような<sup>き</sup>気もちではこぼうね。  
ひとつのふくろだとおもいときは、  
ふたつのふくろにわけて、  
バランスをとろう！



おてつだい



あそび

どうしたら、もっとたのしく  
おてつだいでできるかな。

どうしたら、まい日<sup>にち</sup>つづけられるかな。

いろいろなアイデアをためしてみよう。



おてつだい



あそび ①

# おてつだいのぬりえ

いろいろなおてつだいのえがあるね。

おてつだいをしたら、そのえをぬろう。

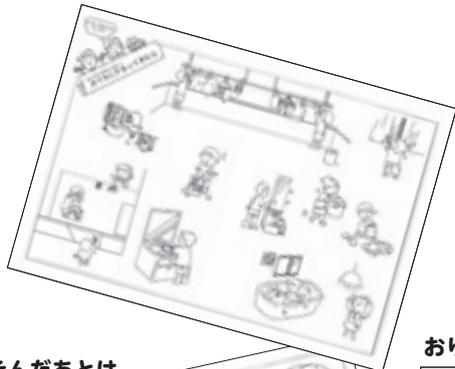


あさおきたら



ぜんぶで  
5しゅるい!

おうちにかえってきたら

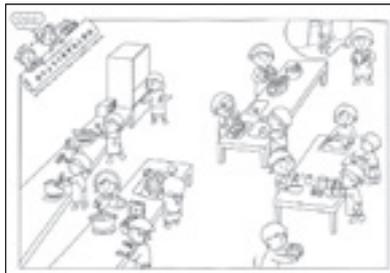


あそんだあとは

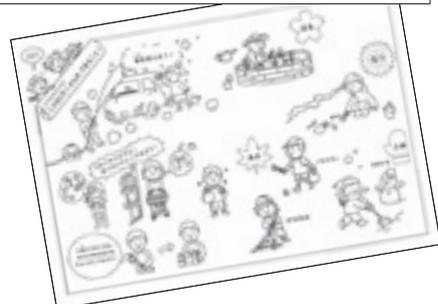


ねるまえは

お礼をするときは



おうちのおそとでも!



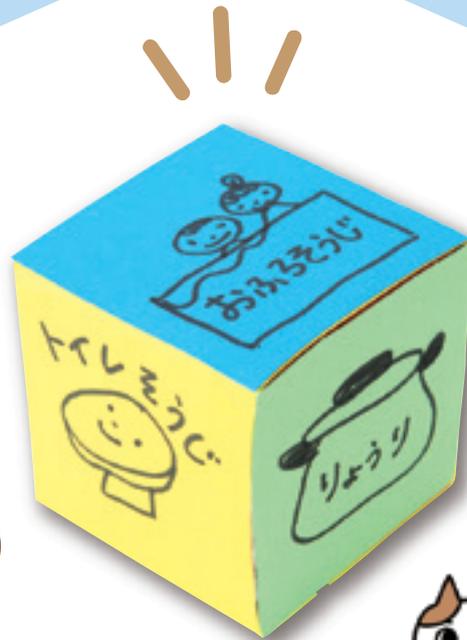
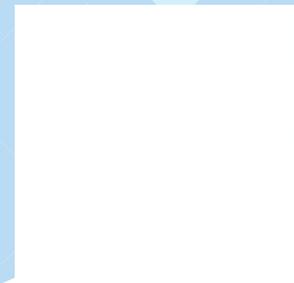
おてつだい



あそび 2

# おてつだいさいころ

さいころのめんのひとつひとつに、  
おてつだいのなまえやばしよをかいたかみをはっておくよ。  
そのさいころをふって、どのおてつだいをするかきめよう!



## さいころのつくりかた

--- たにおり  
やま  
--- 山おり

かみパック  
1cm  
5cm  
7cm  
あかいせんをきる

ななめにきる

はる

かく

**1** かみパックをよくあらってかわかし、  
きりこみを入れておろう。

**2** えや<sup>じ</sup>字をかいて、はろう。

おてっだい

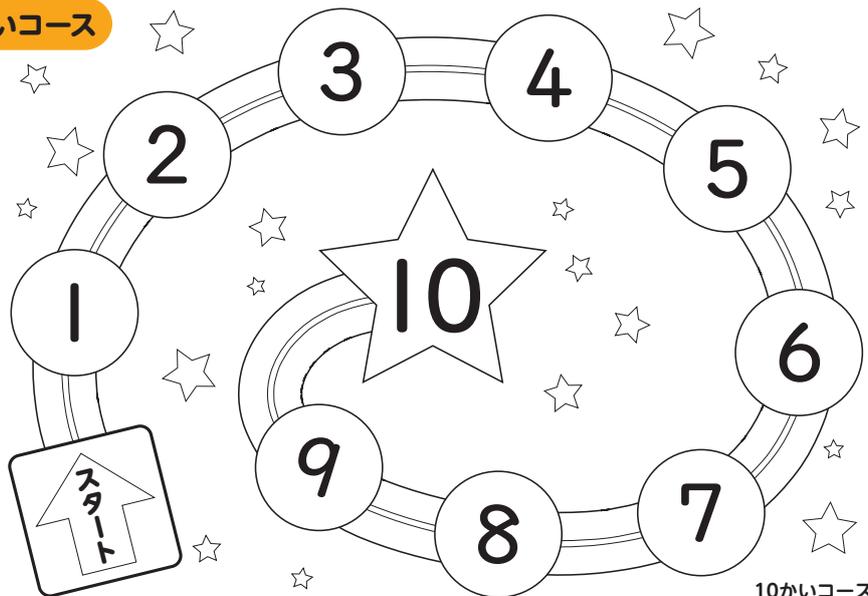


あそび 3

# すごろく+ おてっだいのきろく

すごろくであそべて、おてっだいがいくつできたかの、きろくにもなるかみだよ。

10かいコース



10かいコース



ぜんぶで3しゅるい!  
20かい、30かいコースもあるよ!

こまは、キャップや手づくりの  
人ぎょうなど、なんでもいいよ。

さいころは、  
おてっだいさいころと  
おなじようにして  
つくろう。



おてっだいクイズ・  
あそびカード

おてっだいクイズ

「はたき」って  
どんなもの?  
どんなときに  
つかうのかな?



(おてっだいクイズ)

あそびカード

にらめっこ  
しよう!



(あそびカード)

あそびかた

- ① じゃんけんでじゅんばんをきめ、さいころをふる。
- ② 出た目のかず、すすむ。
- ③ カードをひいて、かいてあることにこたえよう。

おてっだい



あそび 4

# おてっだいカレンダー

かべかけようのポケットをつけて、おてっだいカレンダーをつくろう。



カラフルなボン天てん いを入れて、いつ、なにをすればいいのか、わかるようにしたよ。なにいろが、なんのおてっだいひとか、わかるようにしておこう。ようびは、おとなの人とそうだんしてまいつき入れかえてね。



お花はながはいついたらいいことがあるかも。おうちの人ひとからごほうびひをもらえる日をつくっておくとたのしいよ。



おてっだい



あそび 5

# かんたん手づくりエプロン

ぬのおって、ひもをつけるだけでエプロンが出来るよ。  
すきなぬのでエプロンをつくって、おてっだいをやってみよう。



さき  
ロープの先は  
むすんで  
おくよ。



おったところを  
ぬいとめて  
●の4かしょに  
ひもをぬいつける。

ここでは、バンダナでつくってみたよ。  
タオルやランチョンマットをつかってもいいね。

おてっだい



あそび 6

# おてっだいレシピ

おてっだいをして、できるようになったことをどうやったのか、かいておこう。りょうりや、そうじというように、おてっだいのしゅるいごとにわけて、まとめておくとべんりだよ。



おてっだい

## おふろそうじ



- ①お風呂用せんざいをスプレーする。
- ②スポンジでよごれをとるようにあらう。
- ③水でながす。

★おてっだいしてみたら

ぴかぴかになって  
きもちいい。

まわりのおとなからのひとこと

まいにちしてくれと  
たすかる！

おかあさんより



おてっだい

## ゆでたまごをつくる



- ①なべにおゆをわかす。
- ②たまごを入れる。
- ③12ふんゆでる。

★おてっだいしてみたら

ちょうどいい  
かたさにできた。

まわりのおとなからのひとこと

おいしかったよ。  
おとうさんより



おてつだい



あそび 7

# おてつだいくじびき

「なんのおてつだいをしようかな？」

まよったときは、くじびきできめてみよう!

て  
手づくりのくじびきボックスに、いろいろないろの  
ペットボトルのふたが入っているよ。  
なにいろがどのおてつだいか、きめておこうね。  
どのいろがでるか、ドキドキだ!



## くじびきのつくりかた

- ① かみをはってから  
きりぬく
- はこ
- きりこむ
- フェルト
- もっ  
木こうようせつちやくざいで  
はる
- ② かどにテープをはる
- まる  
丸シール
- ①をとじてかみをはる
-

おてっだい



あそび 8

# かぞくのれんらくボード

<sup>えん</sup>100円ショップなどでうっているホワイトボードをよういします。  
おてっだいのぶんたんや、かぞくにれんらくしたいことを  
かいておくとべんりだね。

マグネットのいろをきめたり、  
コメントをかくコーナーをつくったり、  
つかいやすいボードになるようにくふうしよう。



てつこはきいろ。  
うっかりわすれてしまいがちな、  
おてっだいのとうばんは、  
マグネットをはっておけば  
<sup>ひとめ</sup>一目でわかるよ。

かぞくひとりひとりのコーナー。  
メッセージはここにかこう!



## お手伝いの意味するもの

独立行政法人国立青少年教育振興機構 理事長 鈴木 みゆき

私たちの生活はたくさんの家事から成り立っていて、日々の生活を快適に、かつ家族が健康で暮らすために欠かすことができないものです。大人が毎日おこなっているさりげない行動を子どもたちは興味津々な様子で見ている、真似をしたり自ら家事に参加したがりたりします。お手伝いはまさに子どもたちの生活体験の場であり、家族の役に立ちたいという健気な思いの表れでもあります。

子どもからすれば、新しいことへの挑戦はちょっと大人になった気分ですし、「ありがとう」「助かったわ」というねぎらいは、家族の大切な一員である証で自己肯定感、自己有用感を強くしてくれるでしょう。

大人の側からすると「子どもに任せるより自分で掃除したほうが楽」、「かえて手間がかかる」と思うかもしれません。しかし、体験しないでその技を身につけることができないように、家事も大人から学んだり試行錯誤しながら自分で工夫したり・・・と体験を積み重ねることで徐々にスキルアップしていきます。

お手伝いは、大切な親子のコミュニケーションツールであるとともに、子どもの自己肯定感、ひいては自立を目指すための必要不可欠な体験といえるでしょう。

ぜひこの本を参考に、ミッケとともにお手伝いのレポーターを親子で楽しく増やしてください。同時に、お手伝いを通して子どもたちが生活の知恵を身につけ、家族の一員として大切な役割を果たしていることに、大人も敬意を表してほしいと思っています。

独立行政法人国立青少年教育振興機構 理事長。医学博士。

お茶の水女子大学大学院家政学研究科児童学専攻修了、和洋女子大学人文学群こども発達学類教授を経て、2017年より現職。「子どもの早起きをすすめる会」発起人で、幼児教育の専門家として、保育者養成や地方自治体の教育委員として教育行政にも携わる。

## 子どもの『できた!』を 引き出すためにできること

神奈川県立保健福祉大学 リハビリテーション学科 学科長・教授 笹田 哲

お手伝いにチャレンジすることは、最初はうまくいかないことが多いため、すぐにあきらめないことです。「ちゃんと、しっかり!」と気合いを入れすぎたり、「まだもっと!」「まだできていない!」と、失敗だけを指摘しないように心がけてください。子どもにとって「させられ体験」にならないようにしましょう。上から目線の鬼コーチではなく、子どものサポーターになってあげましょう。完璧にやることが目標ではありません。訓練にならないように、「小さなできた!」をモットーにして関わっていくとよいでしょう。お手伝いを通して、子どもはバランス感覚を養ったり、指先の機能を高めたり、力加減を調整することが身についていきます。これらの能力は、後のライフスキルの獲得にも繋がっていきます。「〇〇ができるようになったね」や「お母さん、うれしかったよ、ありがとう」などと具体的に何ができたことがよかったのか、子どもにはっきり伝えていくことが大切です。また、できた時には、王冠シールなどを貼って、できたことをみえる化することも、長続きさせるコツです。さあ、明日から「小さなできた!」をめざして、一緒にトライしましょう!

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 リハビリテーション学科 学科長・教授。作業療法士。明治学院大学大学院文学研究科心理学専攻修士(心理学)、広島大学大学院医学系研究科修士(保健学)。作業療法と学校・園の連携を研究テーマとし、これまで作業療法士として学校・園を数多く訪問して、発達が気になる子どもたちの支援に取り組んできた。NHK 特別支援教育番組『ストレッチマン・ゴールド』番組企画委員も務める。著書多数。





## 食に関するお手伝いで 育つもの・育てたいもの

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授 堤 ちはる

子どもは食に関するお手伝いをすることで、どのような育ちがあるのでしょうか。カレー作りのお手伝いを例にみていきましょう。

カレー作りでは、まず、豚肉、牛肉、鶏肉、魚介、何のカレーにするか決めますね。子どもに選んでもらい鶏肉(チキン)カレーを作ることになりました。鶏肉以外には、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れることにしました。それでは、子どもと一緒に買い物に出かけましょう。じゃがいもを選ぶとき、丸くてごつごつしている男爵と細長くてつるんとしているメークインという品種が目につきます。そこで、じゃがいもには種類があることを学びます。鶏肉の売り場では、様々な部位の肉があります。色や形の違いを、子どもと一緒に観察するのも、子どもの知的好奇心を育てます。今日はもも肉を選び、他の材料も購入しました。

帰宅後は、調理開始です。身支度をして、子どもの年齢や成長に合わせた調理操作を教え、安全に配慮しながら子どもにも調理をやってもらいます。自分で皮をむいたり切ったりした食材には、愛着がわくものです。

食材の決定や購入、調理に子どもを主体的に関わせることで、食への興味・関心がわきますし、食材や調理の知識・技術が少しずつ身に付いていきます。また、料理が完成していく過程を子どもと一緒に観察することにより、子どもの知的好奇心を育てることができ、親子の楽しい会話も弾みます。

カレーが出来上がり、盛り付けて家族で一緒に食べながら、「自分がお手伝いしたカレーがおいしくできた」と達成感を味わい、そのおいしさに感激します。また、家族からの「おいしいね」の一言で、自分が家族を喜ばせることができた、と自分に自信がもてるようになり、自己肯定感が生まれます。

このように、子どもの頃の食のお手伝いは、調理の知識・技術の修得<sup>とど</sup>だけに止まらず、親子の会話が弾み、自己肯定感の育ちにも繋がる意義深いものです。また、子どもの頃から食に関するお手伝いをしていると、成人後も食生活への興味・関心が続き、健康的な生活を営める可能性が高くなることでしょう。ぜひ、お子さんが食に関するお手伝いができる機会を沢山つくって、親子で食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授。  
保健学博士。管理栄養士。

日本女子大学大学院家政学研究科修士課程修了、  
東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程  
修士・博士課程修了後、青葉学園短期大学専  
任講師、助教授、日本子ども家庭総合研究  
所母子保健研究部 栄養担当部長を経て、2014  
年より現職。母子栄養学、調理学、食育関連  
分野を専門とし、妊産婦・乳幼児期の食育に  
関する研究や、講演会・研修会などの講師を  
務める。著書多数。





くしんぼうミッケの  
「つくってみよう！」  
番外編

# ホットプレートでワクワク! 手づくりピザ



● **材料** (本編と同じように、てつこ、だいちゃん、お父さん、お母さんの4人分を作ってみよう!)

## 生地

- 強力粉 100 グラム
- 薄力粉 100 グラム
- 塩 5 グラム (小さじ1)
- オリーブ油 15 ミリリットル (大さじ1)
- お水 100 ミリリットル

## トッピング

- トマトケチャップ 30 ミリリットル (大さじ2)
- チーズ (ピザ用) 160 グラム
- ウイナーソーセージ 4 本 (または、ハム4枚)
- なす 1 本
- ピーマン 1 個
- 生しいたけ 2 個
- ミニトマト 8 個

上に塗ったり、  
のせるもの。  
お好みで材料・  
分量は加減しよう。

● **準備するもの** : ボウル、ラップ、まな板、包丁、ホットプレート

## 作り方

- ① ボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れて指で混ぜよう。そこにオリーブ油とお水を加え、粉っぽさがなくなるまで練り混ぜよう。  
★強力粉と薄力粉を触って比べてみよう!  
強力粉はパンなどに、薄力粉はクッキーやケーキなどに使う粉。小麦粉にも種類があるんだね!
- ② ①で練り混ぜたものを、手のひらで押すようにしてよくこねて、なめらかな生地にして。そして、ラップに包んで30分ほどねかせよう。  
★ねかせる前後で、なめらかさや弾力に変化があるよ! 観察してみよう。
- ③ 生地を4等分して、丸めてから少しずつ広げていこう。
- ④ まな板か台の上で、手のひらで押して2~3ミリの厚さに丸くのばそう!
- ⑤ ウイナーソーセージ、ハム、なす、ピーマン、生しいたけを食べやすい大きさに切ろう。ミニトマトは1/4に切ろう。  
★火が均一に通りやすいように、厚さを揃えて切ることが大切! 包丁の使い方も学べるチャンス!
- ⑥ ④で作った生地にケチャップを塗り、野菜などをトッピングしたら、チーズをのせていこう。  
★トッピングで顔やお花を作っても楽しいよ!
- ⑦ ホットプレートを180℃に熱し、ふたをして10分ほど焼いたらできあがり!

ミッケ  
できるかな?



### 堤先生からのおいしいアドバイス!

くしんぼうのミッケ! ピザは、トッピングを工夫すると、なんとデザートピザが作れるよ! トッピングを、チーズの他に、バナナ、マシュマロ、はちみつ、メープルシロップ、レーズンなど、お好みのものにしてみてね。

## 応用編

### さつまいもピザ



● **材料** ■さつまいも 200 グラム 太めのものの方が具をのせやすいよ!

## 作り方

- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま5ミリくらいの厚さに切り、水にさらしてからぬらしたペーパータオルに包もう。
- ② その上からラップでふんわり包もう。電子レンジ600Wで4分、甘さを引き出したい場合には150Wで16分加熱しよう。\*加熱時間は目安だよ!
- ③ ホットプレートを180℃に加熱し、②のさつまいもの上にお好みの具をトッピングしよう。チーズが溶けるまでふたをして焼いたらできあがり!

トッピングは  
このページの上で  
紹介したものを  
参考にしてみよう!

はっけん<sup>🐰</sup>

たい

# おてつだいやってみ隊



WEB サイトでも見られるよ!

やってみ隊<sup>たい</sup>のぼうけんのように、おてつだいのしょうかいのほか、「おてつだい×あそび」のしょうかいなど、この本のすべてがのっているよ。

また、おうちなどでつかえるシートをWEB サイトだけにとくべつにのせているよ!

ダウンロードしてつかってみよう!

- ・「おてつだいぬりえ」のシート
- ・「すごろく+おてつだいのきろく」のシート  
おてつだいクイズ、あそびカード
- ・「おてつだいレシピ」のシート

たのしみかたはいろいろ!!

みんながおてつだいをはじめて、つづけたりするときのヒントになりますように



おてつだいやってみ隊



けんさく!

令和3年3月制作、第一刷発行

はっけん!! おてつだいやってみ隊<sup>たい</sup> できることから始めてみよう! つづけてみよう!

● 発行 独立行政法人国立青少年教育振興機構

〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3番1号

TEL 03-6407-7628

● 監修 独立行政法人国立青少年教育振興機構 理事長 鈴木 みゆき

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 リハビリテーション学科 学科長・教授 笹田 哲  
相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授 堤 ちはる

● 制作 「子供のお手伝い推進プロジェクト」ワーキングチーム

● 印刷 シンソー印刷株式会社

○本書は、子供たちが家庭でお手伝いを始め、継続する際の参考としていただくために制作しました。お手伝いのルールや手順、方法等は、各家庭の状況に合わせてご活用ください。

○本書で紹介しているお手伝いの中には、火や刃物を使用するなど危険を伴うものも含まれておりますので、大人の指導のもと行ってください。

○当該情報につき読者の皆様が損害を被った場合でも、当機構は一切責任を負えません。読者ご自身の責任においてこれらの情報をご活用ください。

○無断転載・複製を禁じます。ご使用の際には、発行元まで連絡願います。

ミツケとたのしくかんがえよう!

# このどうぐ、なーんだ?

## パート2

🐾 パート1とあわせて、かんがえてみよう!  
つながっているかも!?

