

# 買い物

食品や生活用品の買い物のお手伝いです。

買う前、買うとき、買った後、いろいろなお手伝いがあります。

## 買うものをさがす



ソースをさがして、かごに入れます。  
何度か行くと、場所も覚えやすね。

## 買ったものを袋に入れる



買ったものを袋に入れます。  
やわらかいものやこわれやすいものに注意！  
順番をよく考えて入れます。

ステップアップポイント  
できることを  
みつけて、楽しんで  
買い物しましょう。

## カートを押す



カートを押す係です。  
選んだものを上手にかごに入れましょう。

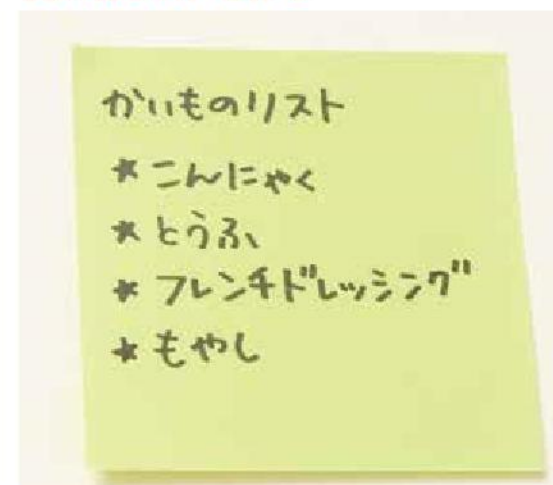
買い物に行くことで、食品の種類や名前、いろいろ覚えられます！

## 買ってきたものをしまう



野菜は野菜室に、お肉は冷蔵庫に、  
しまう場所を確認しながらしましょう。

## 買い物リストを作る



買い物に行く前や、「ない」と気づいたときに  
書きとめておきましょう。



## 容器に移す



塩、砂糖など、容器に移すものは  
こぼさないように、少しずつしましょう。



## 冷蔵庫の整理

食材や飲み物がたくさん入る冷蔵庫ですが、  
ときどきは、中を整理しましょう。

冷蔵庫の中がきれいだと、料理を作る人の意欲もあがります。

冷蔵庫を整理する



後でさがしやすいように、場所を決めながら、整理しましょう！

ステップアップポイント  
冷蔵庫のポケットから  
整理しましょう！

かごが便利

使いかけの食材はかごの中。  
そう決めると、整理がかんたんです。



## 消費期限・賞味期限 チェック

消費期限・賞味期限が過ぎそうなものを見つけたら、  
家族と相談して、早めに使い切るなど、チェックしましょう！

期限が近いものがあったら、家族に声かけして使い切りましょう！

消費期限・賞味期限の確認



保存してあるものを出してきて1つずつチェックしましょう。



ステップアップポイント  
お菓子など、  
目の前のものから  
はじめましょう。

消費期限と賞味期限の違い

- 消費期限  
安全に食べられる期限。  
(お弁当やケーキなど)
- 賞味期限  
品質が変わらずに美味しく食べられ  
る期限。過ぎてもすぐに食べられな  
くなるわけではありません。

期限を書く



わかりにくいものはマスキングテープに  
書いて貼りましょう。



# ほか 他にもいろいろお手伝い！

できそうなものがあったら、すぐにはじめましょう！

## しょくじ 食事コール

ごはんができたら、大きな  
声で「ごはんですよ！」と、  
家族に伝えましょう。

みんなでそろって  
「いただきます」を！

ごはんですよ～！

## おかわりをよそう

ごはんをよそったり、  
お味噌汁をよそった  
りします。

じょうず  
上手に  
入れられるように  
なりましょう！

## ごみの分別

調理のときや、後かたづ  
けのときに出るゴミを、  
分別しましょう。

あと  
後で  
ゴミ出しの作業が  
楽になります。

## ぎゅうにゅう 牛乳パックを洗う

リサイクルに出す牛乳  
パックは、洗剤で中も  
きれいに洗いましょう。

き  
切り開いて、  
かわ  
乾かして  
回収に！

## ぬれたものをふく

台ふきを用意しておき、ぬ  
れたり、こぼしたりしたと  
きに、さっとふきましょう。

とっさに動けると、  
かっこいいですね！

## おとうと 弟・妹の食事の世話

小さい弟や妹に食べさせ  
てあげたり、取り分けて  
あげたりしましょう。

お父さん、お母さんが  
ゆっくり食べられるように

あ～～ん

## こおり 氷を作る

夏場など、すぐになくなっ  
てしまうので、氷を作って  
おきましょう。

なくなっていないか  
チェックするクセを  
つけましょう！

## ペットのえさ

犬や猫のえさや水かえ  
はもちろん、食器洗い  
もやりましょう。

ペットはえさを  
くれる人が好き。  
ペットと仲良くなれます