

# 食事の準備や片付けをがんばろう！

☆ 毎日の食事で、自分にできることを増やしていきましょう。  
次のことができれば、下に日にちを書きましょう。

おはしや料理をならべる。



左

右

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

「いただきます」、  
「ごちそうさま」を言う。



「おいしいね。」など、  
食事の感想も言おう。

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

食べ終わった食器を洗う。

水や洗剤の  
使い過ぎに  
注意しよう。



/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

お湯をわかす。



ガス、  
IHクッキングヒーター、  
電気ポットでもいいよ。

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

ごはんをたく。



なべでも、  
炊飯器でも  
いいよ。

/	/	/	/	/
---	---	---	---	---

スペシャル

おかずを1品作る。

けがをしない  
ように  
気をつけてね。



/	/	/	/	/
---	---	---	---	---



日にちのらんが全部うまった日 ⇒ ( ) 月 ( ) 日