

0歳からできる「台所育児」のはじめ方やメリットは？忙しいパパ・ママこそ必見の育児法



今注目の「台所育児」という言葉をご存知でしょうか？小さなお子様にも台所でお手伝いをさせるのは、少し不安や手間を感じることもあるかもしれませんが。でも実は、台所育児を通じて得られる学びや喜びは、子どもだけでなく親にとっても大きなもの。

エジソンママでは、食育の一環として「台所育児」に着目し、食品やレシピの展開中です。今後さらに力を入れていきたいテーマとして注目しています。

「何をさせたらいいの？」「いつから始めればいいのか」といった疑問や、「ついテレビを見せてしまって…」という罪悪感を抱える方にもぴったりの、「台所育児」のはじめ方や進め方をご紹介します。

「台所育児」とは？



台所育児とは、子どもと大人と一緒に台所で料理する育児法のひとつ。いろいろな発見や体験ができる料理は、子どもの食への興味や五感、達成感を高めたりと様々な良い効果があるといわれています。

忙しいパパ・ママこそおすすめ！

普段なかなか時間がとれないパパ・ママにとっても、台所育児を通して子どもとのコミュニケーションをとる貴重な時間につながります。料理は目にみえる成果(=料理)があるので、短時間の簡単なお手伝いでも「一緒にやった！」という実感を親子で感じやすいです。もちろんパパ・ママに気持ちと時間の余裕があるときで OK。忙しいパパ・ママこそチャレンジしてみてもいかがでしょうか？

「台所育児」のメリット



「台所は危なくてつい遠ざけてしまいがち…」 「忙しくて余裕がない…」 「子どもがめちゃくちゃに汚しそう…」 など、チャレンジするにはなかなかハードルが高く思われる方も多いのではないのでしょうか？ ですが、「台所育児」にはお子様の成長を促すメリットがたくさん。様々なメリットの中の4つをご紹介します。

1. 親子のコミュニケーションが増える

子どもと遊ぶ時間がなかなか取れない… というパパ・ママのお悩み解消にもぴったり。一緒に料理することで子どもとふれあうことができます。

2. 食への興味がわく！自分で作ったものはいつもより食べてくれることが多い

普段は食べないお野菜を、自分で作ったら食べられた！ など、作ることで食への興味を引き出します。また、ごはんを作る人の気持ちの理解や、食べてもらう喜びを知るきっかけにもつながります。

3. 子どもが役割をもつことで、達成感を味わえる

子どもに役割を任せることで、やり遂げた達成感や自己肯定感を高めます。進んでやりたい気持ちを応援します。

4. 指先が器用になる

遊びの延長でこねこね・まぜまぜしてみたり、道具を使ってみたり… 指先を使うことで脳の発達にもつながります。

【年齢別】はじめての「台所育児」にやりたいお手伝い

エジソンママが発信する「台所育児」のススメは、初めてチャレンジする方でも手軽にできるメニューや親子で楽しめるものばかり。火や包丁を使わないので、0歳ごろからできるお手伝いもあります。子どもの「やりたい!」という気持ちを尊重して、見守りながら何より楽しむことが大切です。年齢別でチャレンジしたいお手伝いをあげてみました。

【0～1歳】触ったり、においをかいだり



お手伝いの一歩手前。野菜や果物を近くで見たり、においをかいでみたり。ブツブツ・さらさら・冷たい・カチカチ・・・など触感をたくさん体験できます。ベビーゲートからお料理しているパパ・ママをじっと見ているのも、台所育児を身近に感じてもらえるきっかけになるはず!

- 野菜や果物を触ってみる、においをかぐ
- お料理中のパパ・ママをじっと見る
- スイッチを押す

【1～2 歳】食材をこねる、まぜる、ちぎる



おままごとや粘土遊びの延長で、様々なお手伝いができるようになってきます。火や調理器具を使わなくてもできるお手伝いはたくさんあります！少し危なっかしいところがあるかもしれませんが、大目に見守りながらやってみましょう。

- 野菜をちぎる、ヘタをとる
- 生地をまぜる、こねる、型抜きをする
- お米をグルグルまぜて研ぐ
- カップで水をそそぐ

【2～6 歳】調理器具を使ってみる



手先が器用になってくるので、調理器具も使い始めてみても。カットに関しては、包丁以外にもハサミやスライサーを使ってみるのもいいですね。お料理を作るところから、最後のお片付けまで役割はたくさん！できることが増えるとともに嬉しくなって、もっと進んでやってくれます。

- 盛り付ける、デコレーションする
- 調理器具で食材を切る
- ごはんをよそう
- 食器を洗ってお片付け

【6歳～】一人料理にチャレンジ！大人と同じことができる



簡単な料理は一人で作れるくらいの腕前に！大人も安心して見守ることができます。パパ・ママのかわりに料理を作ってくれたりすると、とっても助かりますね…！

- 焼く、煮るなど火を使って調理
- 電子レンジやオーブンを使う
- 一人で料理が作れる

さいごに

はじめて「台所育児」を知った方も、今まで腰が重くてできなかった方もぜひ簡単なお手伝いから一緒にやってみませんか？エジソンママの商品と一緒に、親子の大切なコミュニケーションの時間として過ごしていただければ幸いです。

■台所育児におすすめの食品



商品名:レンジでかんたん! 米粉のソフトクッキーミックス

メーカー希望小売価格:410 円(税込)

対象月齢:9 ヶ月ごろ～

賞味期限:1 年半

特定原材料 8 品目・色料・香料・塩・膨張剤不使用

商品詳細:<https://products.edisonmama.com/SHOP/KJZ430326.html>



商品名:レンジでかんたん! 米粉のパンミックス

メーカー希望小売価格:410 円(税込)

対象月齢:9 ヶ月ごろ～

賞味期限:1 年半

特定原材料 8 品目・香料・塩・不使用

商品詳細:<https://products.edisonmama.com/SHOP/KJZ430313.html>



商品名:てづくりケーキキット

メーカー希望小売価格:497円(税込)

対象月齢:12ヶ月ごろ～

賞味期限:1年半

特定原材料 8 品目不使用

商品詳細:<https://products.edisonmama.com/SHOP/KJZ430250.html>

■レシピサイト「時短キッチン」

<https://recipe.edisonmama.com/>

【会社概要】

会社名：株式会社ケイジェイシー

代表者：崔 鍾植(チェ・チョンシク)

所在地：〒140-0001 東京都品川区北品川 1-10-4 Y.B.ビル 5F

設立：2003年3月6日

事業内容：ベビー&キッズ事業、ツアー事業

会社 URL: <https://allkjc.com/>

ブランド: <https://www.edisonmama.com/>