

しっかりチェック！

# 「せいけつ」と「あんぜん」

## ✿ 料理を始める前に

なが かみ むす  
☑長い髪は結びましょう



つめ き  
☑爪は切っていますか？  
て なら  
☑手はせっけんですっきり洗いましたか？

## ✿ 包丁の持ち方・使い方

### ●まずはじめに・・・



いた  
☑まな板は、すべらないようにぬれぶきんにのせましょう  
いた からだ しようめん つくえ たか  
☑まな板は体の正面、机の高さはおへその位置で

### ●包丁を置くときは



つか  
☑使わないときは、まな板の上の落ちにくい位置に、  
よこむき は ほんたい む お  
横向きで刃を反対に向けて置きましょう

### ●包丁を持ってみよう



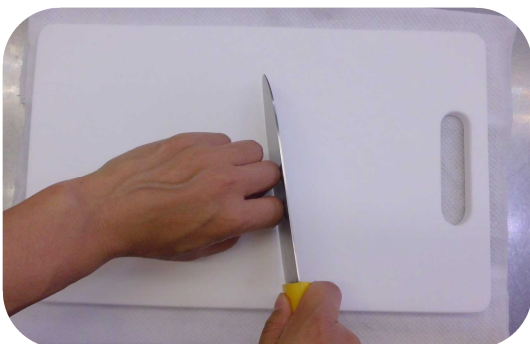
ほうちよう え  
包丁の柄のまななかをグーでにぎる

⇔  
ど  
さ  
び  
ど  
も  
◎



ひと さ ゆび  
人差し指をのばす

### ●食材を切ってみよう



しよくざい て ゆびさき  
☑食材をおさえる手は、指先を丸めて「ねこの手」で

### ほうちよう つか ちゆうい 包丁を使うときの注意

- ① 刃は人に向けないこと
- ② 包丁を持ったまま歩かないこと
- ③ 包丁を使っているときはよそ見をしないこと