

親支援講座 in 子育て学習センター

9月28日、子育て学習センターで親支援講座が開催されました。講師は高田智子先生で、テーマは「子どもとの関わり方」～完璧な親なんていない～です。参加者は来年幼稚園に入園する年齢の子どもを持つお母さんたち12名。グループワークを中心に、時には真剣に、時には楽しそうに進んでいきました。

子育てに悩みは尽きません。偏食・ケンカ・赤ちゃん返り・ママ友との関係等々……。私も同じ悩みあるよ、子どもはどう思ってるかな、こうしてみたらどうか、など意見を出し合って解決方法を探っていきます。

先生からは、「愛情の貯金をしましょう」とアドバイスがありました。「子どもの欲求は必ず受け止めてあげましょう。そしてちょっとしたことでも一言ほめましょう。しつけとはほめること。今日からすぐできますよ。」とのこと。愛情の貯金があると、子どもも親も気持ちに余裕ができて、ちょっとした間待てたり、優しくなれたりするそうです。愛情の貯金、とてもいい言葉ですね。

この講座は年齢グループごとに開催されています。ぜひ参加ください。



高田智子先生

子育てを楽しむという。楽しいという漢字は「らく」とも読めます。力を抜いて、頑張りすぎず、楽（らく）して子育てしましょう！



多肉植物でクリスマスの飾りを！

ぷっくりと可愛い多肉植物。色もカラフルで、寄せて植えるととてもかわいい寄せ植えができます。多肉植物でクリスマスの飾りを作ってみませんか！



【用意するもの】

- ・多肉植物用の土（水はけのいいもの）
- ・器（底に穴の開いているもの）
- ・ピンセット
- ・好きな多肉植物

・根っこのあるものは植えやすい長さまで根を整理してから植えます。カット苗（切っただけの苗）で根が無い物でも大丈夫。ピンセットで茎の先を保護しながら土にさしていきます。好きな形に整えて下さい。

・水は2週間に一回程度。底から水が出るほどしっかりとあげて下さい。

・真夏と真冬の水やりは控えます。

・空いた所にヤシの繊維等を埋めると華やかになります。



・多肉植物は蒸れるのが苦手です。土は水はけの良いものを使います。

・お日様が大好きです。夏の直射日光と真冬の寒さを避けて雨のかからない屋外に置いて下さい。



簡単スペアリブ料理 二種



【材料】

スペアリブ 3本
オイスターソース 大1
醤油 大1 はちみつ 大1
ニンニク(すりおろし)1/2 片



【作り方】

1. スペアリブをフォークで刺す。
2. オイスターソース、醤油、はちみつ、ニンニクを混ぜ合わせ、スペアリブを1時間ほど漬ける。
3. グリルで20～25分焼く。

【材料】

スペアリブ 400g
水 400ml 醤油 大2
みりん 大1 はちみつ 大2
酒 大1 酢 大1
生姜、ニンニク各 10g 程度



【作り方】

1. スペアリブの表面を焼く。
2. 焼かない場合はそのまま炊飯器にスペアリブと水と調味料を入れ、生姜とニンニクをその上に乗せる。
3. 炊飯器スイッチオン！

親子で新春味クッキング

フライパンで焼く簡単キッシュ



【材料 4人分】薄切りベーコン 80g

ほうれん草 1束 エリンギ 1パック

卵 3個 牛乳 100cc ピザ用チーズ 100g

顆粒コンソメ 小1 塩・コショウ

【作り方】

1. ベーコンは2cm幅に切り、エリンギは食べやすい大きさの薄切りにする。ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
2. エリンギを油でよく炒め、ベーコンとほうれん草を加えて炒め合わせ、塩・コショウで味付けをし冷ます。
3. 卵と牛乳とチーズとコンソメをよく混ぜ、2を加える。
4. 小さめのフライパンに油を入れ、蓋をして弱火で3を10分くらい焼く。
5. 裏面も焼いたら冷ましてから切る。