



『まっいいか!』

Q. 10ヶ月の娘がせっかく作った離乳食を吐きだし、思わず手を出してしまった…

A. このママは働くママで、娘の離乳食を休日に一生懸命作り、小分けし、1週間分冷凍していました。普段働いているからこそと、頑張っておられるようでした。それなのに娘は、3口目にベロツと吐きだし、4口目には母親の手を振り払い、すべて床にこぼしてしまったのでした。このママの気持ちはとてもよくわかります。「普段家にいるママでも、レトルトを与えているのに、私はすべて手作りしている。なのに…」とか「10ヶ月になれば、毎食これくらい食べるべきだ」と思ったのです。よく話を聞くと、いつも娘を1時間近く椅子にくくりつけて、食べさせていました。

ときには、気持ちのいい公園一少し大きな子の走り回る声がする一そんなところで、近所の肉屋のコロケを買ってママと食べるのもいいかも知れませんよ。するとママは、「そんなに手抜きでいいのですか？」と言われました。親子で食べることを楽しみましょう。

手作りも、レトルトも、肉屋のコロケも、みんないいのです。

〇〇でなければいけないという考えは、親も子もしんどいだけの様な気がします。

ある新聞の投稿欄に、3歳と1歳の孫のいる祖母が面白いことを掲載しておられました。『祖母が2人の孫と留守番していたとき、おやつにバナナを食べることになり、1本ずつ渡すと、3歳の孫娘は弟の分の皮をていねいにむき始めた。その後自分の皮をむいて、いざ食べようとする、バナナが折れてしまった。孫娘は目を見開き祖母に言った。「おばあちゃん、こういうときどう言うか知ってる?」「どう言うの?」「まっいいか! って言うんだよ」そして笑ってむしゃむしゃ食べ始めた。彼女はきつと丸かじりしたかったに違いない。「まっいいか」は、ささやかでも理不尽な出来事を乗り越えるための魔法の言葉なのかも知れない』と。

恐るべし3歳児です。あまり完璧を求めず「～すべき」と考え過ぎず、親も子も「子育て時代は何やかやとあったけど、まあ楽しかったよなあ」と思えることが大切なような気がしてなりません。



☆クリスマスイベント情報☆

☆加古川駅南子育てプラザ☆ 加古南生とクリスマスパーティー

- 【日にち】12月22日(日)
【時間】11時00分～11時30分
【場所】加古川駅南子育てプラザ
(JAビル5F)
【参加費】無料 申込みは不要です
【問合せ】加古川駅南子育てプラザ
☎079-454-4189



ここにこファミリー運動会
のおにいさん・おねえさんによる
クリスマス会♪
サンタさんに会えるかも。

☆こどもの館☆

クリスマスあったか 家族コンサート

- 【日にち】12月23日(月)
【時間】10時30分～11時10分
【場所】1階 多目的ホール
【参加費】無料 事前申し込み不要
(子ども先着200名程度)
【問合せ】こどもの館事業課
☎079-267-1153

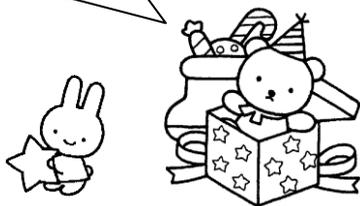


家族でハンドベル演奏
を楽しもう。

☆日本玩具博物館☆ クリスマス絵本朗読会

- 【日にち】12月23日(月)
【時間】11時30分～と
13時30分～
【入館料】大人 500円
高大生400円
小人 200円
(4歳以上)
自由参加制(入館料別途必要)

クリスマス人形や、クリスマス飾りが登場するクリスマス絵本の世界を、倉主真奈さんの朗読で楽しめます。



子どもたちが楽しみにしているクリスマスの季節がやって来ました。ウキウキと気持ちも弾みますね。どうぞ、このウキウキ感を子どもと一緒に楽しんでください。ステキなクリスマスになりますように♪



◆◆◆旬の食材を食べよう◆◆◆



簡単X'masクッキング

☆アップルパイ☆

【材料】1枚分

- 冷凍パイシート・・・2枚
- りんご・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- レモン汁・・・・・・・・・・1/4個分
- シナモン・・・・・・・・・・少々
- 卵黄1個分と水小さじ1混ぜる



おいしい・安い・栄養素たっぷり！
旬のものはうれしいことがいっぱい！！

【作り方】

- ①冷凍パイシートは半解凍しておく。
- ②りんごは皮をむいて4つ割にし、芯を取って3mmくらいに縦に切る。
- ③耐熱ボウルに②と砂糖、レモン汁、シナモンを振り混ぜる。ラップをして4分間電子レンジで加熱し、サッと混ぜラップを半分外して、2分間加熱し、りんごが透き通ったら出来上がり。皿に取って冷ましておく。

④パイシート1枚を広げ上にラップを置いて、めん棒で少し伸ばす。上に冷めた③を、端を少し残して平らに置く。周りに卵黄を塗る。

⑤もう1枚も同様に伸ばし、半分に折って端を2cm位残して、1.5cm幅に切り目を入れる。広げて④の上に置き端を貼り付ける。フォークで端をついておく。卵黄を表面全体に塗る。オーブンシートに載せ200度に温めたオーブンで15分焼き取り出す。

『冬に旬を迎える食べ物』

- れんこん・ごぼう・かぶら・白髪大根・キャベツ・ブロッコリー
- ほうれん草・カリフラワー など♪



れんこん、ごぼうなどの根菜類には、体を温める働きがあるよ。冬におすすめ♪

☆きらりing編集室☆

【心を落ち着かせる4つの方法】

- ①5～6回で深呼吸→「気持ちが落ち着いている」と心の中で繰り返す
- ②子どもの立場になって自分の言葉・態度を振り返る(ロールプレイング)
- ③生まれたときのことを思い出す(反抗は自我が順調に育っている証拠)
- ④体を動かして、エネルギーを発散する(大きな声で歌うのも効果的♪)