

❖2月は1年で最も寒い時期ですが、暦の上では春です！

外へ春を探しに行ってみませんか？

散歩の途中、桜の木に小さな芽が出始めていました。

「はやね はやおき 四回食」今月も元気に過ごしましょう。



穏やかな日常が早く戻りますように……。

❖読書

『意志を鍛錬させること』

間食の時間でないときに他家からおはぎでももらったなどの時には、強いてかくさずに三時になったらいただきますと、子供の克己心にうたえて、その場であたえずにすますようにするようにだんだんにしむけることが、すべての事から必要であらうと思います。しかしこういうことは、子供よりもむしろ母親にむずかしいことです。

* * *

つい自分から規律をやぶってしまうことが、何よりも子供の意志を弱くすることになるのです。

羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」より抜粋)

❖おうち時間の日は、絵本を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

こどもは、言葉の繰り返しやリズム、言葉の擬音を楽しんでいますよね。

お母さんが好きな絵本は何ですか？

こどもが好きな絵本はなんですか？

<係がお気に入りの絵本>

●「ぶたたぬききつねねこ」馬場のぼる こくま社

●「インチバイインチ」レオ・レオニ 美術出版社

●「かばんうりのガラゴ」島田ゆか 文溪堂

大豆のポタージュ

大豆とは思えないこっくりとした子どもが喜ぶ味です。

| | | |
|------|-----------|-------------|
| <材料> | ゆで大豆 | カップ 1/2 強 |
| | 玉ねぎ(うす切り) | 100g |
| | 人参(うす切り) | 50g |
| | 水 | 200cc |
| | 牛乳 | 200cc~300cc |
| | スープの素 | 1個 |
| | 塩 | 少々 |
| | パセリ・バター | 少々 |

<作り方>

- ①茹で大豆と野菜を水で柔らかくなるまで煮、ミキサーにかける。
- ②鍋にもどしてスープの素をいれ、煮立ったら牛乳を加えて調味する。
- ③仕上げにバターを落としてこくをつけ、パセリのみじん切りを散らす。

*茹で大豆はお店で購入できますが、家でも簡単に茹でられます。

*パセリはドライのものや、冷凍したものを利用して。