



春は片づけに最適の季節！

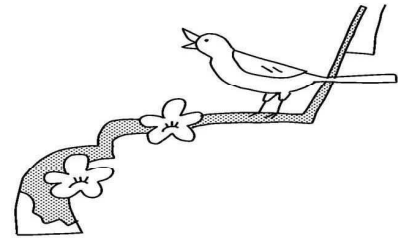
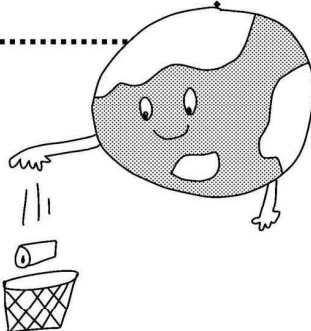
寒い日はありますが、太陽は明るさを増し、春もそこまで来ています。この時期に少しずつ不要品を処分していくと、新年度を気持ちよく迎えられるですよ。

片づけは、保護者として重要なスキルです。「親はどんなに疲れていても、『子どもの食事を準備する事』と『ゴミを捨てる事』だけは、しましょう」と学びました。（「完璧な親なんていない」より）

小さい子どもがいると、ゴミも不要品もいつのまにかたまります。忙しい中にも

- ・ゴミは、即座に捨てる
- ・不要品は、次々に段ボール箱へ入れてしまい、いっぱいになったら中身を処分
- ・迷う物も、迷い箱に次々に入れて、いっぱいになったら、処分するかどうか決め、中身を空にする。使うなら、必ず置き場所を決める
- ・増えすぎたおもちゃは、半分押し入れに入れて時々交換
- ・子ども服は、枚数を決め、子どもが出し入れしやすくする（例：靴下や肌着、シャツやトレーナーなど部屋着は7枚以内。季節外の服、外出着、小物は親が管理する。）

などなど、やりやすい方法で取り組み、新年度をすっきりとした気持ちで迎えられるといいですね。

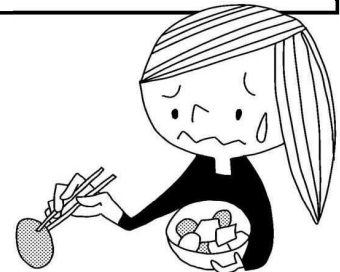


調味料は本物を使っていますか？

最近では、発酵食品が体にいいと注目されています。

日本の調味料は、みそ、しょうゆ、酢、みりん、カツオ節、塩こうじなど、発酵食品だらけですね。でも、市販されている物の中には、化学物質など、いろいろな物を混ぜてそれらしい味にしてある物がけっこうあります。

体にいいと思って買ったのに、発酵食品ではなかったら、残念ですね。原材料をよく見て、昔ながらに発酵させてある物を使いましょう。「しょうゆ一滴、干の味」というくらい、本物は味も違います。原材料にカタカナがあったら、化学物質を使っている可能性が高く、要注意だそうですよ。



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232