



春は片づけに最適の季節！

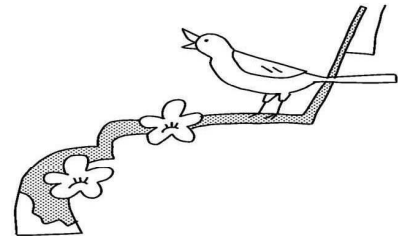
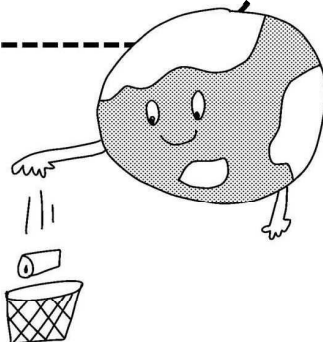
寒い日はありますが、太陽は明るさを増し、春もそこまで来ています。この時期に少しずつ不要品を処分していくと、新年度を気持ちよく迎えられますね。

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、しましよう」と学びました。（「完璧な親なんていない」より）

ゴミはいつのまにかたまります。その時は必要でも、時間がたつと不要品になってしまう物のなんと多いこと！そして、不要品の中で暮らしていると、子どもの集中力や、やる気が低下するそうです。

「春休みになったら片づけさせよう」と思っていますか？春休みは意外と忙しく、新学期に間に合わない事も多いものです。今から少しずつ、1日10分、週末に30分、などと時間を決めて、子どもと一緒にマンガやおもちゃ、服などの片づけを始めるといいですね。新学期までに終了すれば、達成感も味わえます。

「要不要を判断する」「捨てる」と決断する事で、判断力決や断力も鍛えられるそうですよ。子どもにとっても片づけは、重要なスキルです。片づけが一人できるようにするまで、時間のゆとりがあるうちから、少しずつ、家族で取り組んでいきましょう。

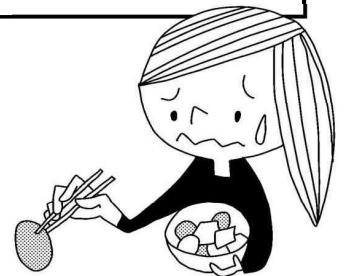


調味料は本物を使っていますか？

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、千の味」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。



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232