

## 【知っておくとためになるお役立ち情報】

1月23日はアーモンドの日

成人女性の一日のアーモンド摂取量が23粒であることから、2008年にカルフォルニア・アーモンド協会によって制定された記念日です。アーモンドは、桜や桃と同じバラ科サクラ属の落葉高木の一つで、春先になると桜によく似た花を咲かせるようです。日本で出回っているアーモンドは、主に南ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリアまどからの輸入が多くを占めているので、



趣味を始めませんか？

ハーバリウムをご存知ですか？ハーバリウムとは、植物の資料標本や標本が収蔵されている建物のことを指します。植物とオイルを透明な瓶に詰めたものもハーバリウムと呼ばれています。手軽に作ることができ、その美しさからインテリアにギフトにと人気が高まっています。

☆必要な道具☆  
花材、ハーバリウムオイル、ピンセット、ガラス瓶  
※ガラス瓶は熱湯をかけたあと乾燥させておく。  
(ガラス瓶は清潔で乾燥していることが大事)

★作り方★  
①瓶の大きさに合わせて花材をカットし、瓶の中に入れる。  
②オイルを入れた後に素材が浮いてしまわないように引っかかりを作って交互にバランス

光の中の植物を楽しもう♪  
【ハーバリウムに挑戦】



## 子育て情報

子どもの家事の手伝いをさせると、感謝されることによって『人の役に立てて嬉しい』という気持ちを実感し、自分の自信が持てるようになります。家族の一員として役割を与えられたことで責任感が芽生え、どうやったらもっとうまくできるかを考え、工夫する力も育まれることでしょう。そこで親がまず悩むのが、どんな風に誘えばその気になってくれるか？飽きさせないためにどうしたらいいのか？という点ではないでしょうか。

今回ご提案するのは『形から入る』ことです。お手伝いの時の専用コスチューム。エプロンにお料理だったら本格的なコック帽、お掃除だったら有名テーマパークで活躍する清掃員担当キャストのような帽子がいいですね。

また、道具選びも重要なポイントです。子供が使いやすい形、大きさ、楽しくなるデザインのものを選んであげましょう。例えば掃除なら百円均一ショップなどで販売されている卓上用ほうきと壁取りのセットがおすすめです。こどもにも使いやすい大きさなので、ゴミを集めてゴミ箱に捨てる作業を比較的に簡単にできるようになるでしょう。ハンデモップも、ふいたあと汚れが一目瞭然なので子供でもやがいを感じやすいものです。



## ☆☆奥様の為の料理教☆☆

### 子どもも食べやすいカレー味♪ 【わかさぎのカレーフライ】

材料【4人分】  
わかさぎ:16匹  
【A】おろしにんにく 1  
かけ分  
オリーブ油 大さじ1  
カレー粉 大さじ1/2  
塩 少々 こしょう  
少々  
【衣】小麦粉 大さじ2  
卵 1個  
パン粉 カップ1/3  
ベビーリーフ 適量

- ①わかさぎはサッと洗って水けをよくふく。
- ②【A】の材料を合わせわかさぎを入れてからめて5分間おく。
- ③軽く水けをきり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に【衣】をつける。
- ④フライパンにオリーブ油カップ1/3を入れて温め③を入れて揚げ焼きにする。揚げ色がついたら裏し全体がキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤油をきって器に盛り、ベビーリーフと半月切にしたレモンを添える。



