

❁2021年新しい年が、幸せいっぱい的一年になりますように。

子どもも、大人も元気に過ごせますように。

今年の願いを家族で話し合い、はやね はやおき 食事時刻を意識して生活リズムに気を付けて、今自分のできることをしていきたいですね。



❁読書

『最も楽しい事業』

多くの愛らしい赤ん坊が、よい子供に、よいおとなに育てゆこうとする仕事を、手伝ってやる仕事ほど、楽しい仕事はないだろう。

よい子に育てたい、立派な人間になってほしい。それが人間の親と子の、天の父より与えられたもっとも根強い力である。どうすればよい子になるのか、ならせられるのか、それは親子の教えつ教えられつともに骨折ってする、授教育受教育の仕事である。

羽仁もと子選集「おさなごを発見せよ」より抜粋)

❁子どもを待たせない食事作りのポイント

- ・食事の時間を決める（夕食はできるだけ 6:00 に）
- ・主菜だけでも献立を考えておく（3日間くらい）まとめ買い
- ・夕食の準備を早め、早めにとりかかる
- ・ちょっとした時間で手間の貯金
野菜を洗う 切っておく ゆでておく お米を研いでおく

❁粉を炒めないで作るホワイトソース・グラタン

<ホワイトソース材料>

小麦粉 30g 牛乳 500cc 塩 小匙 1/4 バター 20g

<作り方>

- ①鍋に小麦粉と牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②①を弱火にかけ、木べらを鍋の底から離さないように混ぜ続ける。クツクツと煮え、とろみが出てきたら塩を加え、火を止めてバターを加えて混ぜる。

<グラタン材料>

マカロニ 100g 玉ねぎ 1/2個 ゆで卵 2個

ほうれん草 200g チーズ 20g

<作り方>

- ①マカロニはやわらかくゆで、サラダ油少々をまぶしておく。
- ②玉ねぎはうす切りにして、すきとおるまで炒める。ほうれん草はゆで、食べやすい長さに切っておく。
- ③ホワイトソースにマカロニ、玉ねぎ、ほうれん草を入れて和え、グラタン皿にもり、ゆで卵、チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。