

今月の簡単手作り
おやつレシピ

**材料**(4人分)

- さつまいも……………小1本
- にんじん……………小1/2本
- れんこん……………1節
- サラダ油……………適量
- 塩……………適量
- 酢(酢水用)

野菜チップスの作り方

① 野菜をスライスし、アク抜きをします

さつまいもは、スライサーなどを使って薄切りにし、水にさらします。

にんじん、れんこんは皮をむいてから薄切りにして、その後、れんこんのみ酢水にさらします。



アドバイス 野菜の上のほうを持ってスライスします。大人の方はスライサーをしっかりと押さえてあげましょう。

② 野菜の水気をふき、サラダ油をまぶします**③ 耐熱性の皿にならべて、電子レンジで加熱します**

耐熱性の皿に野菜を重ならないようにならべて、電子レンジで4~6分加熱します。加熱し終わったら熱いうちに皿からはがし、塩をふって完成です。



野菜を使ったとってもヘルシーなおやつです。ぜひ、お試しください!

子供が育つ
魔法の詩
ポエム



上手な叱り方

親が子どもを叱るのは、たいてい子どもを思っていることです。しかし、子どもには自分のためを思って叱っているのだということが分からないそうです。

そして、子どもは叱られてしまうと、頑張ろうというよりもガックリしてしまい、自分は嫌われているのだと思ってしまうそうです。

では、上手な叱り方とは、どのようなものなのでしょうか?

それは、まず叱る前に“言葉を選び”、子どもが傷つくようなことを言って叱るのではなく、その子の行動を正すような言葉を使うということだそうです。

子どもの反応を見ながら、叱る言葉を選ばなければならないのです。その子のやったことは間違っているが、その子を嫌いだから叱っているのではない、ということをしかりと子どもに伝えることが大事なのだそうです。