



今月の簡単手作り

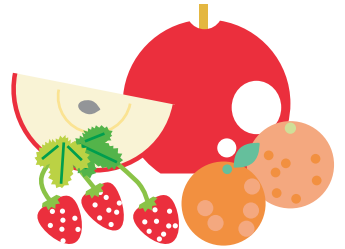
おやつレシピ



フルーツヨーグルトパフェ

材料

- プレーンヨーグルト……1カップ
- お好みのジャム・お好みのフルーツ……各適量
- コーンフレーク……大さじ4



準備

いちごなどの大きめのフルーツは角切りにしておきましょう。

作り方

- 1 ヨーグルトの1/3量を取り分け、それにジャムを加えて混ぜておく。
- 2 パフェ用のグラスにコーンフレークを入れ、その上に1を、次にプレーンヨーグルトを入れて層にして詰め、上にフルーツを飾りつけたら出来上がりです。



こんなふうになれば、“ヨーグルト”もおしゃれなデザートに大変身しますよ！

■ 他人をうらやんでばかりいると…

“嫉妬”は英語で「**緑色の目をする**」と比喩的に表現されます。まさにその通りと言えるのではないのでしょうか。

嫉妬とは、私たちがどんな目で他人や物事を見るかによって生まれる感情です。嫉妬深い目には、隣の芝は青く見え、他人の車は上等に、家は立派に見えてしまいます。たとえ、自分の持っている物が申し分ないとしてもです。

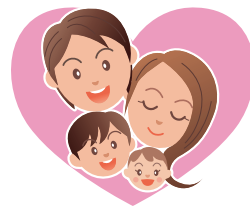
世の中には確かに自分よりも恵まれている人はたくさんいます。しかし、自分より恵まれない人も大勢いるのです。この事実のどちらに目を向けるのか、それは私たち次第です。

もし、親がいつも自分と他人を比べて不満に思い、他人を羨んでばかりいたらどうでしょうか？

きっと子どもも、そんな親の影響を受けてしまいます。

私たちは子どものためにも、“**緑色の目の人間**”にならないように心がけるべきではないのでしょうか。

子どもが“**自分の幸せを幸せ**”とし、他人を妬んだり嫉んだりすることがないよう、親は教えなくてはならないのではないのでしょうか。



子供が育つ

魔法の詩

ポエム