

今月の簡単手作り おやつレシピ



フルーツソーダ ヨーグルトシェイク

シロップはホットケーキにかかけたり、おやつにまぜたりと重宝しますよ！

まずは“シロップ”を作りましょう

材料 いちごシロップ(約500ml分)

- いちご……………250g
- 砂糖……………250g
- クエン酸……………大さじ1

材料 ブルーベリーシロップ(約500ml分)

- ブルーベリー……………250g
- 砂糖……………250g
- クエン酸……………大さじ1

下準備

- 保存する瓶は熱湯をかけて消毒し、水気をきって粗熱を取る。
- いちごはへたを取る。

シロップの作り方

瓶にいちご（またはブルーベリー）、砂糖、クエン酸を入れる。1日に1回くらい清潔なスプーンを使ってまぜ合わせて4～5日つける。下に沈殿している砂糖がいちご（ブルーベリー）の水分となじみ、溶けたら飲みごろです（冷蔵庫で2～3週間保存できます）。



出来たシロップで「フルーツソーダ」や「ヨーグルトシェイク」を作ってみましょう

フルーツソーダ

材料 2人分

- いちご(ブルーベリー)シロップ…大さじ6
- 炭酸水……………2カップ
- 氷……………適量

作り方

グラスにいちご（ブルーベリー）シロップと氷を入れて、冷やした炭酸水を注いでよくまぜる。お好みでミントの葉を添えるのもよいでしょう。



ヨーグルトシェイク

材料 2人分

- 漬け込んだブルーベリー(いちご)…100g
- プレーンヨーグルト……………1/2カップ
- 牛乳……………1カップ

作り方

漬け込んだブルーベリー（いちご）、冷蔵庫でよく冷やしたヨーグルト、牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまでまぜ合わせたら完成です。



子どもが上手に自分の“目標”を立てるためには

子どもが上手に自分の「目標」をたてるためには、まず、本人が何をしたいのかをはっきりとさせることです。

そして次に、そのためには何をしたらいいのかを具体的に考えていくことです。

ですから、親は子どもの話をよく聞いて一緒に考えることが大切です。

そして、子どもが実際に目標に向かって行動に移す段階になったときは、「これをすればこういう成果が上がり、その結果こうなる」といった物事を1つひとつ積み重ねていくことの大切さを教えてあげましょう。

これは当たり前のことのように聞こえるかもしれませんが、私たちは大人でもあまりきちんと考えずに物事を始めて失敗することがあります。そして、結局うまくいかずに途中で投げ出してしまったりします。

子どもがきちんと目標をたて、計画的に物事をやり遂げるためには、私たち親自身が態度で示し、「子どものお手本」になれたらよいですね。



子供が育つ

魔法の詩

ポエム