



## ＊水無月

暑い日があったり、雨で肌寒い日があったりと体調管理に気をを使う季節ですが、岩手の自然を楽しむにはいい季節かとも思います。晴れた日は鮮やかな木々の緑をみて「木陰でのんびりしたいなあ」と想像をめぐらし、しとしと雨の日は窓から外を眺めて心を落ち着かせます。子育て中は、ゆっくりと自分の時間を持つことは難しいかもしれませんが、子供の世話をしながら、あるいは家事をしながら、ちょっと草木を眺めたり、風や土の香りを感じたり、小鳥の声を聴いたり・・・そんな時間を意識してみませんか。

## ＊手洗い

むかし、むかし、私の子供が1～2歳のころ、家での手洗いに苦労しました。保育園や幼稚園の手洗い場は子供の体格に合わせて設計されていますが、自宅の蛇口は大人の腰の高さ以上のところにありますし、水の音や冷たさが嫌だったのか、喜んではやってくれませんでした。食後に手の汚れを落とす時は、ぬるま湯を洗面器に溜めて洗いました。トイレの後や外遊び・粘土遊びをした後は石鹸を使うので、洗面器のぬるま湯を何回か替えて洗ったり、小さなじょうろで流しながら洗いました。もう少し大きくなってからは、蛇口にホースをつけ、踏み台を置いて自分で洗えるように工夫しました。しかし2～3歳のころ、自分でできるからと目を離して失敗したこともあります。踏み台から転倒したり、蛇口を全開にしてびしょびしょになったり・・・。熱いお湯が出る可能性がある給湯器では、やけどの危険もあると思います。どんなところにも危険はあります。とにかく目を離してはいけないと思い知らされました。それから、今だから言えることですが、石鹸を飛び散らしたり、びしょびしょになっても怒らないであげてください。「あなたがぬれてしまったら、おとうさん、おかあさんは困るよ。」というメッセージを伝えるだけでいいかなあとと思います。もしかしたら、私の子供は、私が子供の手洗いを大変だと思いながらやっているのを感じとって、手洗いが嫌だったのかもしれないね。反省です・・・。しかし今では、彼らは外から帰ったら手洗い・うがいをかかさずしています。めでたし、めでたし。



## 🍴 今月の手づくりおやつ 『ミルクプリン』

- 1 ゼラチンを80℃ほどのお湯50mlでよく溶かしておく。  
(メーカーによって異なるので、説明書を参考にしてください)
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れ、80℃くらいに温める。
- 3 一度火を止めて、お湯で溶かしておいたゼラチンを鍋にいれる。  
再び、鍋を弱火にかけて、よく煮溶かす。
- 4 鍋を火からおろし、バニラエッセンスを数滴いれる。
- 5 粗熱がとれたら、カップやタッパーに入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
好んで、みかんやももの缶詰、いちごをいれてもおいしいです。

### 材料

牛乳 200～250ml  
ゼラチン 5g  
(80℃のお湯 50ml でよく溶かす)  
砂糖 50g  
あればバニラエッセンス

