



＊言葉について

言葉は社会生活には不可欠なものです、その使い方はとても難しいと思います。

同じ言葉でも、言葉を発する人の表情や声の抑揚、その場の雰囲気などによって言葉の受け取られ方が大きく変化します。

また、発した言葉は、取り消すことはできません。私の場合、後で「しまった!!」と反省することも多いです。「よく考えて」から言葉にすればよいのですが、感情を伴った行動の一つとして条件反射的に言葉を発しているような気がします。

とくに子供に対しては、先走ったことを言ってしまったり、遠慮のない言い方をして気分を害してしまったりしがちです。

一方で、苦しい時や悩んだ時に、誰かにかけてもらった言葉や本で読んだ言葉が自分を救ってくれることもあります。

なるべく、心の栄養になる言葉を発していきたいものです。



簡単おやつ 「サツマイモとリンゴの甘煮」

- 1 サツマイモは洗って皮をむき、1cm 角に切って水にさらす。(5分くらい)
- 2 サツマイモをざるにあげ、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2~3分加熱。
- 3 リンゴは洗って縦に四つ割りにして芯をとり除く。1cm角くらいに切る。
- 4 鍋に水大さじ3くらいをいれて、サツマイモとリンゴも入れる。
- 5 砂糖、レモン汁、塩をいれて蓋をし、中火から弱火でこげないように煮る。
- 6 リンゴの水分でサツマイモが柔らかくなりますが、こげそうだったら水を足す。
- 7 サツマイモが柔らかくなったら完成。好みにバターやシナモン、干しブドウなどをいれてもよいと思います。

材料

サツマイモ中	1本
リンゴ中	1個
砂糖	大さじ2
あればレモン汁	少々
塩	ひとつまみ

