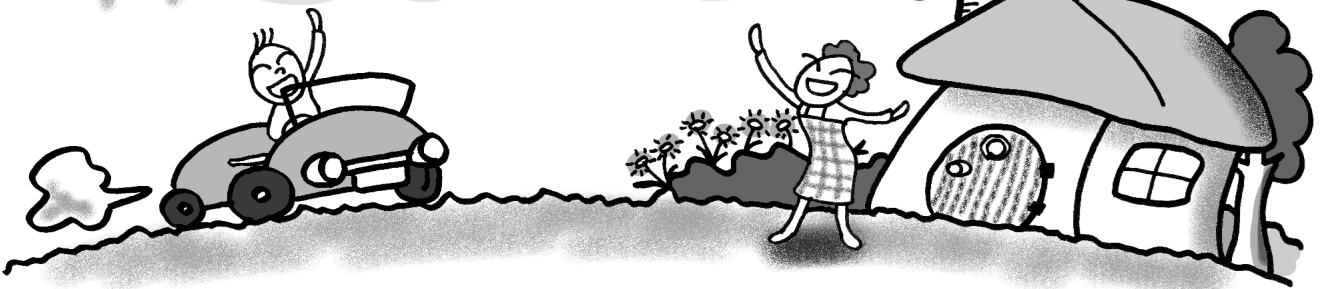


奥様! ワクワク通信



親子で遊ぼう!

3月号

～ 親子で簡単チョコ作り ～

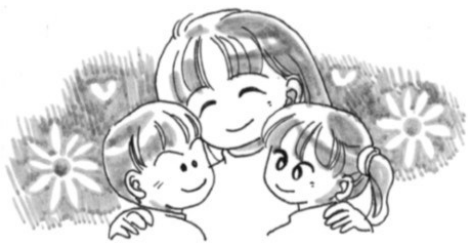


お菓子作りというと複雑なものが多いので大人が身構えてしまうかもしれませんが、市販のチョコレートを使えば意外と簡単に楽しむことができます。子どもがお菓子作りや料理、もっと言うなら「自分の手で何かを形にする」ということに興味を持つきっかけになるかもしれません。

お子様にも簡単にできるのは、板チョコを溶かして、自分の好きな形に成形するという方法です。チョコを溶かす工程は、小さなお子様の場合は危険がないようできるだけ大人が担当しましょう。ちょっと熱いかなと思うくらいのお湯（60℃）で

湯せんすると、艶のあるチョコレートになります。

それを、例えば深めのスプーンや製氷機などに流し入れ、固まる前にナッツやアラザン（小さな粒状の砂糖菓子）などをトッピングします。百均で調達できるミニカップなどでも良いでしょう。紙コップを利用するという方法もあり、その場合は、マシュマロやフルーツなどをトッピングすることができます。イチゴにかけたり、クッキーに挟んだり、ホワイトチョコを溶かしたり…と、いろいろな楽しみ方があります。難しく考えず、まずは気軽に、このような簡単なものから始めると良いでしょう。



ママの部屋 *Mother's Room*

～ 涙袋メイクを取り入れる ～

涙袋メイクとは、名前の通り涙袋の部分にハイライトなどを入れて、涙袋を強調するメイクのことです。目が大きく見えたり、瞳がうるうると見えたりする効果があります。また、立体的なはっきりした顔立ちに映るとも言われています。

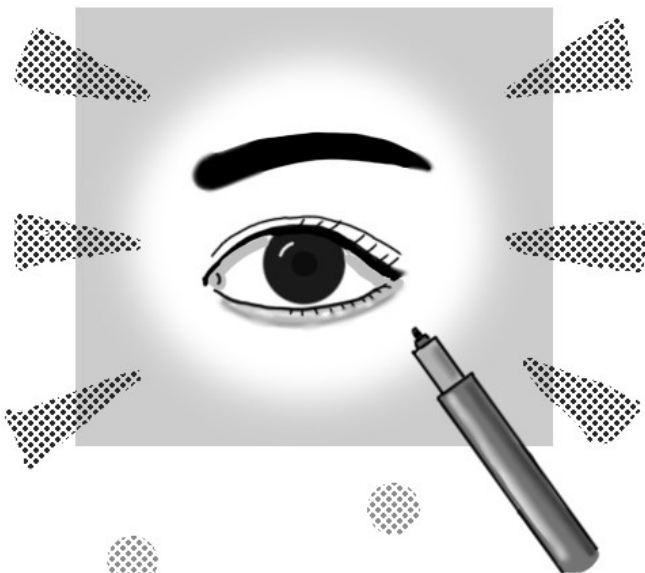
10～20代を中心に流行していますが、目元を華やかに明るく見せるために、30代以上の流行に敏感な大人の女性も涙袋メイクを取り入れるようになっていきます。目を大きく見せるだけでなく、目元のクマやくすみをパールやラメなどの光で飛ばして、簡単に明るく健康的な目元を演出してくれます。PCやスマホを見ている時間が長いため「クマやくすみが気になっている」という大人女性こそ、涙袋を取り入れてみましょう。だからと言って、どうしても華やかさにこだわりがちな若い人たちと違って、大人の女性はあくまで「ナチュラル」に仕上げることが大切です。

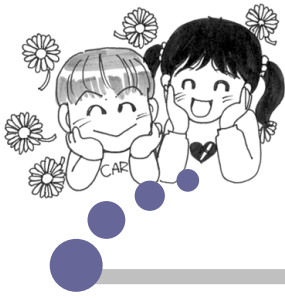
自然に涙袋メイクを作るには、「カラーはピンクやベージュなどの肌なじみのいいものにする」というところがポイントになります。やり方の一例をご紹介します。

まず、明るいベージュのアイシャドウをチップにとり、下まぶた全体に均一になじませます。このとき、必ず細いチップを使います。ツヤや華やかさができるようにパールやラメなどが入ったものでもOKですが、質感としては大粒ではなく、繊細なものを選びます。

次に、明るいブラウンのアイブロウペンシルを使って、先ほど塗ったアイシャドウの下を軽くなぞって、細めに影をつけます。その後、綿棒でしっかりぼかしてなじませます。影は下まぶた全体に入れるとクマっぽく見えてしまうので、下まぶたの中央あたりにだけ引き、目頭と目尻部分には引かないのがコツです。

ぜひチャレンジしてみてくださいね。





「強み」を生み出す育て方

昨年12月に発刊された書籍『「強み」を生み出す育て方』（船津徹 著／ダイヤモンド社）には「わが子の強み」を見極め、伸ばす35の具体的方法が集約されています。独自診断でわが子が生まれながらにもつ「気質5タイプ」「才能5タイプ」を判定。さらに、気質のタイプ別に「学力」の伸ばし方、「習い事」の選び方、「学校」「職業」の選び方までが徹底解説されています。

著者の船津さんは、ハワイ、LAのバイリンガルスクールTLC for Kids代表で、世界で活躍できる人材育成のためグローバルに活動しており、これまでも『世界標準の子育て』（ダイヤモンド社）、『すべての子どもは天才になれる、親（あなた）の行動で』（同）などの本を刊行しています。船津さんは本書について、「子どもが社

会の変化に翻弄されずに、自分らしく幸せに生きていくには、失敗や挫折に負けない『たくましさ』を確立しなければなりません。（中略）たくましさは育つ要因は、家柄、血筋、遺伝ではありません。もちろん親の学歴や職業も無関係です。『子どもの潜在的な強みを引き出すこと』でたくましさは育つと断言できます。つまり、子育てで最優先すべきは『強み育て』なのです。強みは、音楽でもスポーツでも勉強でも、なんでもいいのです」と語っています。



子育てQ&A

スーパーで走り回る

Q

スーパーに買い物に連れて行くと走り回ります。他のお客さんの迷惑になるからと注意しても全くききません。【小1男子】

A

広いスーパーには子どもの目を引く商品が所狭しと並んでいます。心がワクワクし、お母さんに何をねだろうかなあ〜などと、活発なお子さんが走ったり動き回ったりする光景は、決して特別なことではないでしょう。

まず、買い物に出る際にお子さんに選んでもらう物も決めておくなど、お子さんを主体的に買い物に参加させる工夫をしてみたいかがでしょうか。事前に、親子で一緒に買いものリスト（メモ）を作るといったことを取り入れてもいいでしょう。お子さんもはっきりした目的があった方が、計画的な行動がとれると思います。

子どもには、好奇心にあふれ身体を動かすことが大好きなタイプと、本を読んだり絵を描いたりと座り

込んで黙々と遊ぶタイプがいます。お子さんの個性が良い方向に伸びていくよう、見守ってあげてください。成長と共に落ち着くことも多々ありますが、スポーツなど思う存分身体を動かす機会を作っておけるのもいいでしょう。焦らず、少しずついいので親子一緒に楽しい時間を過ごせるよう、工夫してみましょ。



Father's Room パパの書齋



～ 男性の着物 ～

着物や和装に興味はあるけれど、「着る機会が少なそう」といった心配をされる男性がたくさんいらっしゃいます。これは誤解で、着物は結婚式、同窓会、お正月などの特別な日にはもちろん、デートや海外旅行などでのカジュアルな使い方も可能です。また、近年では、女性から男性へのプレゼントとして着物が選ばれることもあり、日常での着物のニーズは高まっています。男性には現状「着物を着る」という選択肢自体がなかなかありません。しかし、そのイメージは決してマイナスなものではないはずです。着物は男性の雰囲気や印象をポジティブに変えてくれますし、周りから際立って特別な存在にもなれます。

まずは、必要な物がそろっている初心者用のセットなどがおすすめですが、そのうえで、積極的に取り入れるなら、普段着として、パーティや同窓会に出席するとき、結婚式の主賓や式典に出席するときなど、そ

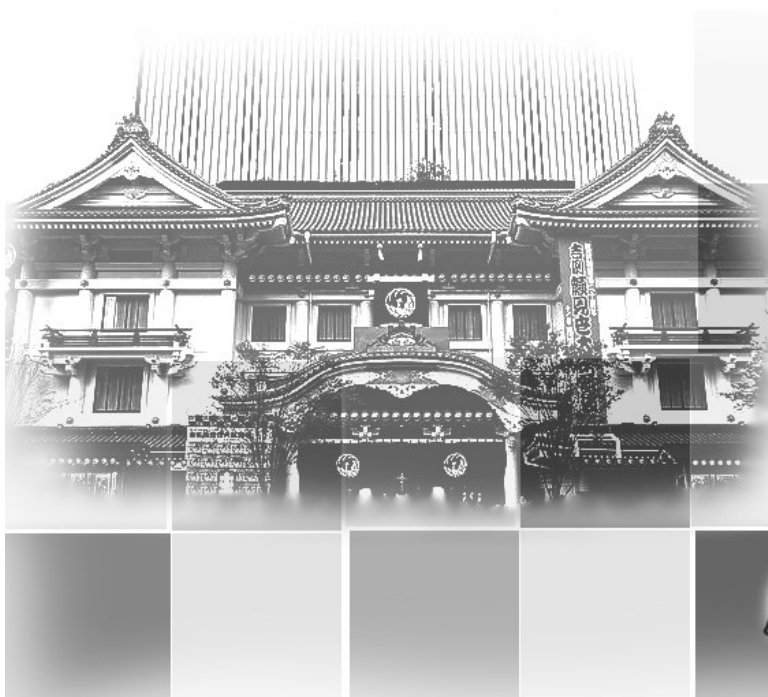
れぞれのシーンによって装いが異なりますから、場所に合わせた正しい着物の着こなしを意識しましょう。

例えば普段着としてなら、着物と帯をカジュアルに着るだけで大丈夫です。あまり難しく考えず、ファッションを楽しむ感覚で、柄は好みのものを選び、自由にコーディネートしてみましょう。自分で洗えるものを選んでおくと便利です。

また慣れてきて、おしゃれに着物を楽しみたいという人は、帽子などの小物をあわせたり、少し着崩したりして個性を出せるようになるといいでしょう。

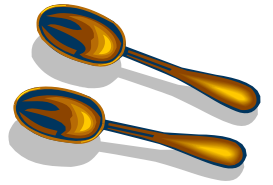
お芝居や伝統芸能の観劇、少しあらたまったお食事会などでは、羽織を合わせることでフォーマル度がアップします。目上の方がいらっしゃる場所や礼儀を尽くす必要がある場では、袴を合わせることでより格式高い感じが演出できます。

興味のある方は、ぜひ参考にされてくださいね。





女辞典 大辞典



とろとろの甘みを存分に★丸ごと新玉ねぎとベーコンのスープ

1. 玉ねぎは上から $\frac{1}{3}$ の深さまで十字に切り込みを入れる。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ベーコンは7~8mm幅に切る。

玉ねぎ



耐熱ボウルに入れてラップをして



5分間

ベーコン



材料(2人分)

新玉ねぎ: 2個
 ベーコン(スライス): 1枚
 オリーブオイル: 大さじ $\frac{1}{2}$
 白だし: 小さじ4
 酒: 大さじ1
 塩: 少々
 こしょう: 少々
 パセリ(みじん切り): 適宜

2. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンを入れてさっと炒める。1.の玉ねぎを汁ごと入れ、水400ml、白だし、酒を加えてひと煮立ちさせたら、ふたをして玉ねぎがやわらかくなるまで弱めの中火で5分程煮る。

ベーコン

1.の玉ねぎ

オリーブオイル



3. 塩、こしょうで味を整え、器に盛りつけて好みにパセリを散らす。



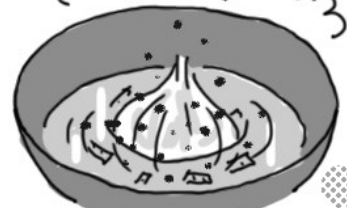
完成!



水

白だし

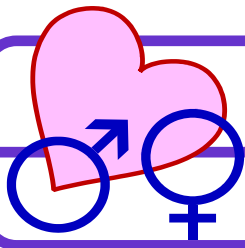
酒



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



玉ねぎは1年を通して手に入りやすいものですが、それは収穫後1ヶ月ほど表皮を乾燥させて出荷されているものです。産地により春と秋の2回収穫時期を迎えますが、それを乾燥させることでさらに日持ちするため、通年手に入るというわけです。「新玉ねぎ」は、早取りの玉ねぎの総称で、3~4月頃に収穫した直後、乾燥させずに出荷されるものです。春に獲れるものは水分を多く含み、やわらかく辛味が少ないのが特徴。サラダなど生で食べると美味しいですが、短時間でも煮込むととろりとした甘い味わいが楽しめます。



あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



散歩中、道端に美しい花を見つけました。
その花に対して、あなたはどのよう反応しますか？

????



B: 花の香いを嗅ぐ



C: 写真を撮る



A: 素通りする



D: 花の情報を調べる

いとし

★この問題でわかるのは、「あなたのアーティスト性」です★

A: 素通りする…『アーティスト性：少しある』
感受性が乏しいわけではないのに、実用的・現実的なことに目が向きがち。たまには立ち止まる余裕を持ち、視野を広げると良いかもしれません。

B: 花の香いを嗅ぐ…『アーティスト性：ある』
感受性が豊かで、周囲の美や豊かさを見逃さず、それを心の中で大切にしています。そのような気質が、日々の生活に彩りを与えています。

C: 写真を撮る…『アーティスト性：あまりない』
カメラを向けるのは、「自分自身の内側と結びつきたい」という感覚より「誰かと共有したい」という外への気持ちが大きいことの表れです。

D: 花の情報を調べる…『アーティスト性：ない』
物事の背景や詳細を理解することに重きを置くタイプです。感受性・アーティスト性より、知的探求心が強いことを表しています。

