

おばあちゃんの知恵袋



母の日の由来

5月の第2日曜日の母の日は生まれたのはアメリカ。1990年頃アメリカのアンナ・ジャービスという人が亡き母に感謝するためにカーネーションを捧げたことに端を発します。その話が広がり、1914年アメリカ議会で正式に5月の第2日曜を「母の日」に制定。日本には大正時代に伝わり、1930年代にアメリカにならって5月の第2日曜として本格的に全国に広まったそうです。カーネーションになったのはアンナさんのお母さんが白いカーネーションが好きだったから。もしバラやポピーが好きだったら母の日に送る花も変わっていたかもしれませんね。



切干大根とルッコラのサラダ

カルシウム豊富な切干大根とルッコラの組み合わせが新鮮♪



材料 (2人分)

- 切干大根(乾物)・・・20g
- ルッコラ・・・・・・・・50g
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- 酒/しょうゆ/酢・・・各大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- 赤とうがらし・・・・少々

作り方

- ① 切干大根はもみ洗いし、たっぷりの水に15～20分間つけて戻し、戻し汁ごと鍋に入れて3～4分間茹で水気を絞って食べやすく切る。
- ② ルッコラは茎と葉に分けて食べやすくちぎり、ベーコンは5～6mmの幅に切る。
- ③ フライパンにベーコンを入れカリカリになるまで炒め、調味料と切干大根を加えさっと炒めて火を止める。
- ④ 温かいうちにルッコラの茎、葉の順に加え混ぜて出来上がり。

「家事シェア」はじめませんか

家族みんなで
なかよく家事シェアをしよう！



夫婦共働きが増えているなか、家事をするのは女性という感覚はもう古いかもしれませんね。「家事は家族みんなで協力してするもの」という家事シェアの考え方を取り入れてみませんか。家事をシェアすることは女性の仕事を減らして楽にするだけではなく、家族のコミュニケーションを深めます。お子さんにとっては自立心を養い、生活力を身に付ける第一歩にも。また定年を迎えた世代には生活のメリハリにもつながり、家事を通して新しい趣味に目覚める方も多いそうです。

☆リフォームの予定があるなら見通しがよく、みんなで料理のできるアイランドキッチンがおすすめ。ファミリークローゼットも家事シェアしやすいと人気です。

「いつ、誰が、何を」がひと目でわかるように！

大雑把が肝心！期待し過ぎは禁物！



「やることリスト」で情報共有
目に入りやすいミニ黒板やホワイトボードがおすすめ。
今日する事、明日してほしい事
必要なもの・・・etc

自分にも家族にも完璧を求めてしまうと不満の元。少しくらいなら目をつぶる広い心が肝心です。
「ありがとう」を忘れずに「ほめて伸ばす」を実践してみましょう。

