

「表紙」&「これいいね！ラブコープ商品」～アイコープ産直若鶏つみれ

表紙の写真撮影にお邪魔した、ハピママレッスン「鍋パーティー」。「アイコープ産直若鶏つみれ」を使ったお鍋を具体的に紹介します。ぜひみなさんもお試しくささいね！



←鍋のベースは「コープ塩ちゃんこ鍋つゆ」。
そのまま使えるストレートタイプです。

【材料】

鶏肉、鶏だんご（アイコープ産直若鶏つみれを使用）、
キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、人参、豆腐、油揚げ
※鍋パーティーでは、パッケージ裏面の説明通りに準備。

<作り方>

- ①スープが沸いたら肉を入れる。
- ②再び煮立ったら、野菜などの具材を入れて煮る。



今回のポイント！

ふだんは鍋の最後にいれるうどん。今回は冷凍の「コープ讃岐うどん」を、野菜と同時に入れました！コシのある冷凍うどんは、煮込んでもドロドロになりません。麺が大好きな子どもたちも大喜びでした☺

本誌11ページ「楽育しましょ！」に関連して

イライラとの上手な付き合い方について、日本アンガーマネジメント協会・ファシリテーターの関村和絵さんのお話をもう少しご紹介します。

子どもは大人の怒り方をまねします

表情、話し方、声の大きさ…子どもにどんなふうにも怒っていますか？ 怒り方というのは、学校でも習いませんし、誰も教えてくれません。アンガーマネジメントでは、「怒る時は3つのルールを守りましょう」とお伝えしています。

- ① 人を傷つけない
- ② 自分を傷つけない
- ③ ものを壊さない



子どもは大人、特に自分の両親の怒り方を見てまねをします。子どもの良いお手本になるような、上手な怒り方を心掛けたいものです。

怒りは連鎖します

高いところから低いところへと、怒りは連鎖します。家庭内では、お父さんの仕事上のイライラがお母さんに向けられ、お母さんから子どもへ向けられるという悪循環になりがちです。大人のイライラの矛先が子どもに向けられるなんて、悲しいですね。イライラを誰かに向ける前に、上手にコントロールできるよう心がけましょう。



怒りと同じように、笑顔も連鎖します

今朝、家族とどんな「おはよう」を交わしましたか？目も合わせず小さく「おはよう…」と始まる一日と、笑顔で「おはよう！」と始まる一日では、大きな違いがあります。

元気な「おはよう！」で始めると、お父さん、お母さんの職場に、子どもの幼稚園、保育園、学校にも笑顔が連鎖し広がります。笑顔で怒りの連鎖を断ち切ることで、家庭、学校、職場、そして世の中が幸せになっていくと良いですね。

