



# 食生活だより ⑧

市食生活改善推進員から

今月は、これから旬を迎えるホウレン草を使ったギョーザを紹介します。

最近では、ほとんどの野菜が、年間を通して手に入るようになりました。しかし、栄養価や季節感という点で、旬の野菜に勝るものはありません。

例えば、夏季に出回っているホウレン草のビタミンCの含有量は、冬場のものの三分の一程度になってしまいます。夏季は成長が早いので、土壌から吸収する養分の量が少ないためです。

栄養価ばかりでなく味も香りもしっかりしているのが旬の野菜です。冬が旬となる野菜は、ホウレン草に限らず、同じ冬を生きる私たちの体に最適な栄養を与えてくれます。おいしくて栄養価も高く、安価な野菜をふんだんに使いたしましょう。

ホウレン草ギョーザは、健康福祉すこやかフェスティバルでも紹介しましたが、大人の人はもちろん、野菜の苦手な子どもたちにも好評でした。一度試してください。

## 旬の野菜を使って ホウレン草のギョーザ



### 材料（4人分）

- ホウレン草・・・400g
- ツナ缶・・・1缶
- ネギ・・・40g
- 小麦粉・・・大さじ2
- 中華調味料・・・小さじ2
- ショウガ・・・少々
- ギョーザの皮・・・24枚
- ごま油・・・大さじ2

### -作り方-

- ①ホウレン草は固めにゆでてよく水を絞り、粗いみじん切りにする。
- ②ツナ缶の汁気をよく切る。
- ③ネギをみじん切りにする。
- ④①、②、③、小麦粉、ショウガ、中華調味料をよく混ぜ合わせ、ギョーザの皮の周りに水をつけて包む。
- ⑤ごま油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。

### ワンポイント

## アドバイス

- ・ホウレン草の水切りを十分にすること。
- ・フライパンに並べたギョーザに、多めの中華スープを注ぎ、2分間蒸し焼きにした後、スープを捨て、ごま油をギョーザにかけ、カラリと焼くとよりおいしくなります。

# だより

## 第55話

### みのかも青少年奉仕・ 体験活動支援センターの願い

昨年の暮れ、中央公民館三階の一室に開設された「みのかも青少年奉仕・体験活動支援センター」（以下センター）は、設立からはや一年を迎えようとしています。

都市化や少子化、地域社会における人間関係の希薄化がますます進む中、昨年7月、中央教育審議会から、「これからは青少年の時期に、より学校や学校の外での奉仕活動や体験活動を推し進めるために、学校・家庭・地域が連携・協力して、社会的な仕組みを作るべきである。それが豊かな人間性や社会性を培うことになる」との提言が出ました。

市はこれを受けてセンターを立ち上げたのです。センターでは、二人のコーディネーターを置き、小中学校が実施している奉仕・体験活動の支援や、小中学生が休日の奉仕・体験活動に参加するように働きかけをしています。

コーディネーターの取り組みの結果、今年の夏休みは、多くの小中学生が、いろんな奉仕・体験活動の場を得ました。体験活動をした児童・生徒は、とても充実した夏休みを送ることが出来たようです。

また、9月に行われた「みのかもクリーン作戦」への全児童・生徒の参加もセンターとして願ったことでした。

あいにく小雨の中での活動となりましたが多くの参加者がありました。これま



▲小雨が降る中、「みのかもクリーン作戦」に参加した子どもたち

で小中学生の参加は当然のこととなっている地域とそうでないところがあり、今年度は特に後者の自治会長さんや育成会長さんたちにご協力いただきました。

先に挙げた活動に参加した人たちの感想から、体験する彼らを受け入れた大人側の一つひとつの言動が、確実に参加した児童・生徒たちの今生きている喜びや自信につながっていることがうかがえました。その意味でも、今後、地域での大人としての責務の重要性が高まっていくと思われまます。

児童・生徒の背中をそっと押す大人、また、彼らを暖かく受け入れ、生きる喜びを与える大人たちに囲まれている児童・生徒たちはとても幸せと言えるのではないのでしょうか。