



食生活だより①

市食生活改善推進員から

花便りもしぎりの今日このごろです。お元気にお過ごしのことと存じます。この3月に「みのかも元気いきいきプラン21(以下プラン21)」が策定され、4月から実施されます。

市食生活改善推進員は、このプラン21のなかで、食生活の面から皆さんの健康をサポートしていきたいと思えます。

食は、人間「おぎや」と生まれてから死ぬまで何も口にしない日はないと言っているほど、私たちが生きていくために欠かせないことのできないものです。なのに、ついつ

い軽く考えてしまいがちです。い

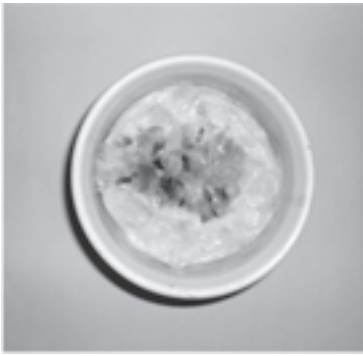
いつでもどこでも不自由なく食することができる現代社会ですが、その反面「生活習慣病」と呼ばれる「がん・心臓病・脳卒中・糖尿病」など深刻な健康問題も増えています。

そこで皆さんが、健康で心豊かな生活を送れるよう、この食生活だよりで、身体によいレシピにワンポイントアドバイスを加えて紹介していきます。ぜひ役立ててください。

それではまた。

今回は簡単にできる朝食メニュー!

豆腐のキッシュ風



作り方

- ①豆腐は水切りしてサイコロ状に切る。ベーコンは拍子切り、ホウレン草はサッと茹でる。ニンジン粗みじん切り。(サッと茹でてもよい)
- ②牛乳・生クリーム・卵・塩・コショウを混ぜ合わせる。
- ③容器にマーガリンを塗り、豆腐を並べ②で混ぜ合わせたものを流し、ベーコン、野菜を飾り、200度のオーブンで10分焼く。チーズを散らして少し焦げ目がつくまで焼く。

材料(4人分)

- 木綿豆腐・・・1/4丁
- ベーコン・・・20g
- ホウレン草・・・40g
- ニンジン・・・15g
- 溶けるチーズ・・・40g
- 牛乳・・・70cc
- 生クリーム・・・大さじ2
- 卵・・・2個
- 塩・コショウ・・・各少々

ワンポイント

アドバイス

朝食食べていますか?
食欲ありますか?
起きてから出かけるまで30分。これでは、食欲もわきません。
朝食は1日のスタート。余裕を持ってスタートしましょう。

だん

第48話

新学期にあたって

うです。

仲間関係でも同じ学年の数人とだけしか付き合わないといったことも、めずらしいことではありません。付き合い方も、目を見合って表情を見せ合って語り合うといった場面が、確実に減ってきているのではないだろうか。

4月となりました。出発時の始業式、入学式の季節だけに、どの親もどの子も夢や希望を持ち、張り切っています。青少年に対しての危機感、どの大人も持っています。

今の大人社会のありさまそのものが、若者のありさまそのものにとらえ、それが何であり、どう対応すればよいのか、家庭や地域、学校との情報連携、行動連携が必須条件といえます。

青少年をめぐる問題点について対応の場、または大人たちの学習の場はPTA活動や家庭教育学級、公的機関での講座など諸活動の場がいろいろ設けられています。

この4月のスタート時期を今一度大人たちが、誘い合い、そして語り合ってこの現実を乗り越えるきっかけにできないでしょうか。

「ワルでいい」と思っている子や親は、絶対この世に一人も存在しないのだから。

「先生、俺はつかやねえやないか」、「かぶらなあかんことは分かっているけどさあ」中学校の校門付近で、教師が下校指導でノーヘルメットの生徒に注意すると、ときどき、こんな言葉が生徒から聞かれます。

教師からは、「もしものことがあったら、それこそ大変だからな。お前、だけの命やないからな。親をはじめ、君に関わったすべての人を、その人が生きている間中、悲しみで苦しませることになるんだぞ」。連日繰り返される会話です。

中学生期は第二の誕生期といわれ、人間として生きていく上で、大切な自分以外の人との関係を意識する精神が、誕生する時期であります。

この時期、彼らは自分の存在を周りの者にとにかく認めてほしいという意識が強くなっています。

理想我に目覚めた中学生の心は、大人にはなかなか認めてくれない場合が多く反抗期となつて現れますが、しかし仲間という集団には年齢的にも同じであり、この中に入つて安定したいという意識が極めて強い時期でもあります。

しかし、青少年の命を守り、人間としてあるべき生き方を育てるのが、大人の責務ではないでしょうか。

社会情勢は、そこで生きる中学生の生き方や考え、ものとのとらえ方などに確実に反映します。命に対するとらえ方だつてそ