

今回は簡単にできる朝食メニュー！ ゆで野菜の大豆ヨーグルトソース



材 料（4人分）
インゲン豆・・・8本
ニンジン・・・1本
ブロッコリー・・・1/2株
カボチャ・・・1/4個
レンコン・・・5センチ
ヨーグルト・・・大さじ6
カレー粉・・・大さじ1
大豆（水煮）・・・大さじ3
塩・コショウ・・・各少々

一 作 り 方

- ① インゲン豆やニンジンなどの野菜は、食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
- ② 大豆を軽くつぶし、ヨーグルトとカレー粉を入れて混ぜ合わせ、塩・コショウで味を整える。
- ③ ①の野菜を皿に盛り、②をかける。

ワンポイント

アドバイス

カボチャには、免疫力の低下を防ぐビタミン類が豊富に含まれています。
緑黄色野菜の優等生であるカボチャは、実が固く切るのが面倒な野菜ですが、あらかじめカットしてある冷凍カボチャを使用すれば簡単です。

青葉若葉が目映えて、命あるものの息吹、力強さをひしひしと感じる季節を迎えました。が、いかがお過ごしでしょうか。子どもたちも入学から1カ月すぎ、そろそろ疲れが出てきているのではないのでしょうか。

野菜は、「副菜」の代表的な食材です。ビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり含んだ野菜を脇役にせず、「主菜」として、朝食のテーブルに載せ、お子さんの「元気なからだ」を作りましょう。

今月は、この「野菜の力」を満喫できる、季節の野菜を使った簡単朝食レシピを紹介いたします。

ぜひ活用して、お子さんが元気に登園、登校できる活力の源にしてください。

だん

第48話

鉄は熱いうちに

4月7日は、市内小中学校の入学式が行われました。

小さな体に大きなランドセルを背負った小学校1年生、大きめの学生服やセーラー服にを着られている中学校1年生の姿を、しばしば街で見かけます。

4月は新しい年度のスタートの月。学年が変わり、クラスが変わり、新入生でなくとも心機一転、何かにつけて意欲が高まる時期です。1年を通して子どもを育てる最も大きなチャンスであり、節目です。

この時期をとらえて、目標を立て、実行させましょう。大切なことは、あまり大きな目標を立てるのではなく、少しの努力でできることを継続することです。

私事で恐縮ですが、私は昨年の夏「おなかをへこませよう」という目標を立て、毎朝30分間散歩することにしました。30分早く起きることは少しつらいですが、雨の日以外は今日まで何とか続けています。残念ながらおなかはなかなかへこみませんが、風邪もひかず、毎日続けることではんの少しだけ自分を誇りに思えるようになりました。

今後も続け、少しでもおなかをへこませて、何とか本来の目標を達成したいと思っています。

そこで提案です。子どもだけでなく、お父さんやお母さんも目標を立ててみては

どうでしょうか。

どんな目標でもかまいません。子どもと一緒に頑張ってみるのです。お父さんやお母さんのためでもあります。しかしそれ以上に、親が努力する姿を子どもが目にするのが、無言の子育てになるのです。

産業の中心が農業であったころ、家族がともに過ごす時間がたくさんありました。そして、子どもは親が朝から晩まで汗水たらして働く姿を目の当たりにし、仕事の大変さ、つらさを肌で感じる事ができました。

だからこそ、何も言わなくても子どもは家事を手伝い、それが当然のことであつたのです。産業構造が変わり、都市化が進んだ現代社会では、家族がともに過ごす時間が大変少なくなりました。

会社でどれだけ一生懸命仕事をしていても、子どもはその姿を見ることはできません。ともすると、休日にテレビを見ながら横になっている父親の姿しか、子どもは見えていないのかもしれない。

子どもが頑張れなくても、何も言う必要はありません。親の後ろ姿は雄弁です。百の小言や叱責より、子どもは多くを学びます。そして、1年のうちで最も意欲が高まっている今こそ、アクションを起こすチャンスなのです。