

初夏の訪れとともに、道行く人たちの服装も軽やかになってきましたね。暑い夏が、もうすぐまで来ています。

今回は、ビタミンを多く含む花野菜に、カルシウムたっぷりの乳製品を使い、野菜不足になりがちなお子さんに、お勧めの一品を紹介します。

主食、主菜、副菜がそろった食事を、三食きちんと食べることが大切ですので、チャーハン、うどんなど、単品で食べてし

## ボリュームもコクもたっぷりのおかずサラダ エビとブロッコリーのチーズマヨネーズあえ



- 材 料 (4人分)
- 無頭エビ(中)・・・20尾
  - 塩・・・小さじ1/2
  - かたくり粉・・・大さじ1/2
  - 酒・・・大さじ1/2
  - サラダ油・・・大さじ1/2
  - ブロッコリー・・・大1株
  - 生シイタケ・・・6枚
  - 塩・・・少々
- (チーズマヨネーズ)
- マヨネーズ・・・カップ1/4
  - 粉チーズ・・・カップ1/4
  - プレーンヨーグルト・・・カップ1/4

### 一 作 り 方

- ①エビは尾を残して殻をむき、背にそって切り目をいれ、背わたを取り、aで下味をつけておく。
- ②シイタケは、石づきを取って4つに切る。
- ③沸騰しているお湯に塩少々を入れ、①と②をゆでる。エビの色が変わったら、ザルにあげ冷ます。
- ④ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑤しっかり水気を切った③と④をbであえ、器に盛る。

### ワンポイント

## アドバイス

食卓は心の栄養の場  
早い時期から塾通いする子どもたちにとって、食卓が一つの通過点になってしまいませんか。  
食卓は生活の中でイヤな事があっても、なんとなくホツとできる、そんな心の栄養の場所であってほしいものです。

まいがちな食事に、主菜としておすすめ。また、乳製品の苦手な高齢者にも、おいしく食べていただける、栄養バランスのよいサラダです。  
マヨネーズに、ヨーグルトを加えてマイルドにし、粉チーズをたっぷり加え、コクとまみをつけました。一度お試しください。次回は、体づくりに最も大切な思春期のメニューを、お届けしたいと思います。お楽しみに。

# だん

## 第50話

## 「いのち」を学ぶ

以前、横浜で県内有数の進学校である私立高校3年生の少年が、父親に朝寝坊を注意されたことで口論となり、首を絞めて殺害したという事件がありました。

少年の近所での評判は「おとなしくて優しくてまじめな子」。学校では「元気で明るい子」。授業では一番前の席に座り、手を挙げて活発に質問していた」という子だったそうです。

少年による殺人事件は、ほかにもリンチ殺人やホームレス殺害など、数多く発生しています。

こうした事件を考えると、私たち大人は、子どもたちが「いのち」をどうとらえているかということ、子どもたちがさらされている「抑圧」について考える必要があると思います。

そこで今回は、子どもたちがとらえる「いのち」について述べることにします。ゲームやビデオ、テレビ番組などで殺人をはじめ、残酷な場面を子どもたちが日常的に目にすることで、子どもたちは人の命を重く考えないようになったといわれます。

学校では、道徳の授業などで生命尊重については時間をかけて指導されています。ご家庭でも、命の大切さについては折にふれて子どもたちにお話しされることでしょうか。

しかし、少子化、核家族が進んだ現

代社会では、子どもたちが命の重さ、大切さを体験する場が非常に少なくなっているのです。

「お年寄りを大切に」「弱者を守ろう」と教えても、家族にはおじいさんやおばあさん、幼い弟や妹がいない。人の死や生命の誕生に立ち会う経験は、極めて少ないのではないのでしょうか。

学校の先生や、父母から学んだ「命の大切さ」も、頭の中だけの知識になってしまつては、本当の意味で「わかった」とはいえないと思います。

学校では、「総合的な学習の時間」で老人ホームへ行ってお年寄りと触れあったり、中学校では、保育園で小さな子どもたちと一緒に遊んだりするような体験学習をするようになりました。

こうした学習の目的は命の大切さを教えることだけではありません。体験することによって、道徳の授業で学んだことや父母から聞いた話が「お年寄りなもの知りだなあ」「小さな子ってかわいなあ」といった実感をつうことになりま

ご家庭でも、機会を見つけてこうした体験をさせてみてはいかがでしょうか。