

もうすぐ夏休み、暑い夏を乗り切るためにしっかりと栄養を取りましょう。特に思春期は、体作りの一番大切な時期です。この時期に欠食、ジュース類の飲み過ぎ、間違ったダイエットなどで、不規則な食生活にならないよう、一日三食き

## 旬の野菜を使って 野菜たっぷりカレー



材 料 (4人分)	
ニンジン	2本
ベーコン	50g
ナス	3本
玉ネギ、トマト	各1個
サラダ油	大さじ3
にんにく、ショウガ	各1かけ
a [ 塩	小さじ1
カレー粉	大さじ1と1/2
b [ 固形スープ	1個
湯	2カップ
パン粉	1/2カップ弱
c [ しょうゆ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
バター	大さじ1

### 一 作 り 方

- ① ニンジンは皮をむき、一本はすり下ろし、もう一本は薄く半月切りにする。
- ② ベーコンは2cmに、なすは1cm幅の輪切り、玉ネギはくし形、トマトは湯むきにし、種を除いて2cm角に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンをいため、次にナスを加えてしんなりしたらニンニクとショウガのみじん切り、半月切りのニンジンと玉ネギを加えていためaを振り入れ焦がさないよう火を弱めていためる。
- ④ いい香りがしてきたらbを溶かし入れ、パン粉、すり下ろしたニンジンを加え火を強め、煮立ったら火を弱めて、10分程コトコト煮込む。
- ⑤ トマトを加えて煮立ったら火を弱め5分程煮る。仕上げにcとバターを加えて味を整える。

### ワンポイント

## アドバイス

間違ったダイエットは危険

自分で太っている、やせていると勝手な判断をするのは危険です。

まず、自分の適正体重を知りましょう。

標準体重 = (身長m × 身長m × 22)

ちゃんと取りたいものです。そこで、今回は特に不足しがちな野菜をたっぷり使ったカレーライスをご紹介します。次回も引き続き、思春期におすすめのメニューをお届けしたいと思います。

# だん

## 第51話

### 子どもの心を

### 抑圧するもの

前回、横浜の高校3年生の少年が父親を殺害した事件を取り上げましたが、ここ数年、少年犯罪は後を絶ちません。不登校、いじめなどの問題も増加しています。

これらの問題は、朝寝坊を注意された(横浜の事件)というような一見ささいな動機や原因であることが多いのです。こうした報道を見聞きするとき、私たちは問題の現象面だけに目がいってしまいがちです。しかし、問題行動には必ず背景があります。私たちの目に見えない彼らの心を抑圧するものは何か、彼らがどんなストレスを抱えているのかを見極めていくことが大切です。

そこで今回は、「子どもを心を抑圧するもの」について考えてみたいと思います。以前ニュースで、親を殺害した子どもが「親が望むような自分になれなかった」と話していたことが報道されていました。横浜の事件でも、有名私立進学校に通うその少年に、親は大きな期待を寄せていたといえます。

こうしたことから、現代の子どもたちの心を抑圧するもの一つに、親の子どもに対する期待や要求があることがわかります。親であれば、誰しも子どもに対して「こんな職業についてほしい」「〇〇高校、△△大学に合格してほしい」とい

う願いを持ちます。子どもも、そんな親の期待に応えようと一生懸命頑張ります。

しかし、中学生、高校生になり自我が芽生え、自分の力がどの程度のものであるかを知るようになって、「頑張れ」という親の期待は、子どもにとって抑圧となり、親の期待する子ども像と現実の自分の姿や能力との間のギャップに苦しむこととなります。無理をして頑張るほど抑圧は強く大きくなります。

大切なことは、親が子どもの現実の姿を受け入れてあげることでしょう。テストでいつも50点をとる子が55点をとってきたとき、「次は60点とるんだよ」というのではなく、「5点上がったことを子どもと一緒に喜び、認め合おうのです。45点とってきたときは叱るのでなく、悔しい気持ちを子どもと分かち合おうのです。」

親は子ども自身のために期待し、要求します。従って、そのことが悪いことだとは思いません。しかし、時には立ち止まり、何気なく子どもにかけ言葉や、子どもはどのように受け止めているのかを振り返ってみることも必要だと思っています。