

食生活だより⑤

く市食生活改善推進員からく

暑い季節は、子どもたちも飽きっぽくなり、勉強に力が入らないと、ごこの家庭でも悩みの種ですね。

今月は、集中力を高めるとともに、神経を落ち着かせ、頭の回転をよくする食事の工夫をしてみました。

栄養素では、カルシウムをしっかりとることによって、気持ちを安定させ、いろ

いろな事に集中できるといってしまえば、カルシウムは、乳製品や青菜などに多く含まれています。

心を込めて作る食事は家族に「愛情」というエネルギーを与えることができ、食は気持ちを伝える最大のコミュニケーションです。そんな事を考えながら作ってみてください。

材料（4人分）

うなぎの蒲焼き	・	・	・	・	・	大	一	尾
小松菜	・	・	・	・	・	4	0	0 g
卵	・	・	・	・	・	4		個
だし汁	・	・	・	・	・	1	・	5
しょうゆ	・	・	・	・	・	大	さ	じ
酒	・	・	・	・	・	大	さ	じ
砂糖	・	・	・	・	・	大	さ	じ
塩	・	・	・	・	・	少		々

A



-作り方-

- ①うなぎの蒲焼きは、1. 5 × 3 cmの大きさに切る。
- ②小松菜は水洗いして、3 cmの長さに切る。
- ③卵を割りほぐす。
- ④フライパンにAを入れて煮立て、小松菜の茎、葉の順に入れて煮る。
- ⑤小松菜に火が通ったら①を入れて再び煮立ったら③を回し入れ、蓋をして火を弱め、半熟状に仕上げる。

ワンポイント

アドバイス

うなぎ…良質なたんぱく質やカルシウム、「目のビタミン」と呼ばれる程視力に関係が深く、がんの効果があるビタミンA、そしてビタミンEなどがたっぷり含まれているので夏バテや育ち盛りによい食品です。

だん

第52話

携帯電話について考える

あなたの家庭では、子どもさんは携帯電話を持っていますか？ 仕事に、家族の連絡にと、携帯電話の利便さは今さらいうまでもありません。

高校生や中学生ばかりか、今や小学生の中にも自分の携帯電話を持っている子があります。自動車がいい例ですが、文明はそれが便利であるほど、私たちの生活を豊かにしてくれますが、同時に使い次第では、私たちの生活を脅かす凶器にもなります。

最近の犯罪の多くに、携帯電話が関わっていることは周知の事実です。「メル友に会いに行く」と言って出かけた2人の女性が殺害された京都府の事件、兵庫県内の高速道路で12歳の女子中学生が、ツーショットダイヤルで知り合った男性（34歳）に手錠をかけられ、車から転落し遺体で発見された事件は、記憶に新しいところです。

出会い系サイト、ツーショットダイヤル、伝言ダイヤルを利用する女子高校生、中学生は相当な数に上っており、児童買春で逮捕されたといったニュースはもはやめずらしくありません。

携帯電話は現代人にとって欠かせないツールではありますが、使いようによっては危険をももたらす、もろ刃の剣とい

えそうです。

子どもが携帯電話を持つということ自体賛成しかねるところですが、部活や塾などで帰りが遅くなるような場合は有効な道具になります。

では、あなたの家庭では、携帯電話の料金は誰が支払っていますか？ 月に何万円という料金を親が支払っているという話を聞くことがあります。

どのような必要があっても、子どもが何万円分も携帯電話を使うのでしょうか。また、それをなぜ親が支払うのでしょうか。

携帯電話を所有し、その利便性を享受するためには、使った分だけの料金を支払うという責務を負わなければならないことを、子どもに理解させることが必要だと思えます。

頭だけでわかっているのではダメで、自分のお小遣いやアルバイト代から支払うなど、自分の懐を痛めなければなりません。

このことは、学校では学べない、大切な勉強です。利便さや楽しさを得るためには、それなりの対価が必要であることを体感することは、携帯電話の使いすぎや出会い系サイトの利用の抑止力になると思います。