

夏休みも終わり、ホッと一息ついてい
るご家庭も多いことと思います。

しかし、毎日成長している、思春期のお
子さまをお持ちの家庭では、食事づくり
を1日も休めなくて大変です。

そんなとき、ちょっとつくり置きでき

て、野菜もたっぷりとれるこんなメ
ニューはいかがでしょうか。ぜひ一度つ
くってみてください。

次回からは、成人期のメニューを紹介
します。お楽しみに。

材料（4人分）

白ご飯	180g
ベーコン	50g
えのき	30g
タマネギ	120g
塩	少々
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1
スライスチーズ	2枚
黄、赤ピーマン(パプリカ)	2つ
油	小さじ1

ワンポイント

アドバイス

パプリカは栄養面で、ほかの野菜に比べ、ビタミンCと体の中でビタミンAに変わるカロテンを、多量に含んでいます。思春期のビタミン補給にぜひ使ってほしい野菜です。

ビタミンで夏バテ解消

パプリカのカラフルポト



- 作り方 -

- ①ベーコンは5ミリ、タマネギはみじん切り、えのきは1.5センチくらいに切っておく。
- ②熱したフライパンに油を引いて①を炒め、ご飯を入れて、塩、コショウ、しょうゆで味を整える。
- ③縦半分にしたピーマンに②を1/4ずつ詰め、チーズ1/2枚をのせる。
- ④200℃に温めたオーブンで8～10分焼く。

だんらん

第53話

体験活動への参加をく

教育委員会 古田 哲也

今、青少年にボランティア活動などの体験活動をさせることが大切であるといわれています。なぜでしょうか。

私はその背景の一つに、生活が豊かになり、都市化が進んだことがあると思います。家庭では、洗濯、掃除、炊飯など全て機械でできるようになり、子どもが昔のように毎日決まったお手伝いをするこ

うが少なくなってきました。

それどころか、少子化できょうだいが少ないこともあり、子どもは両親、祖父母から大切に育てられ、難しいことは何でも両親や祖父母がやってくれます。また、大人の近所に住む子どもも顔をさえ知らず、地域の清掃活動などで大人と子どもが一緒に作業するという機会はまずありません。経験が少ないために、小学校ではそう

きんの絞り方やほづきの使い方を知らない子どもがたくさんいるのです。新聞紙の束をひもで結ぶことができない中学生さえいます。

そこで、学校では総合的な学習の時間に、地域では土日の休日に、自然体験や奉仕体験など、さまざまな体験活動が計画され、実践されています。

ボランティア活動によって、子どもたちは額に汗して働くことの気持ちよさを、自分の仕事をやり終えた達成感を味わい、「自分は人の役に立っている。自分は社会にとって必要な人間なんだ」という自己

有用感を持つことができます。これは、机の上の勉強では決して身につけることができません。豊かな心を育むために極めて大切な経験です。しかし、水があるところへ馬を連れて行くことはできませんが、その水を飲ませることは難しいように、いきなりボランティアに参加しろと言っても子どもは動きません。動機づけが必要

です。

ある小学校で4年生の児童が総合的な学習の時間に学習した話を紹介します。

子どもたちは、市の夏祭り(おん祭M-I-N-O-K-A-M-O)を成功させるために、実行委員会の人たちが半年間をかけて一生懸命取り組む様子を学習しました。その中で特に大変なのは、夏祭りに出るごみの始末です。実行委員会の人たちは、祭りが終わった後、町中のごみを拾い、苦労しながらも町を元どおりにします。子どもたちは、夏祭りを成功させたい、美濃加茂の町を元気にしたいという実行委員会の人たちの熱い心に触れ感動しました。その結果、子どもたちは、祭りの後のごみ拾いを進んで手伝ったのです。

子どもは純粋です。心が動けば行動につながります。ボランティア活動の様子を親子で見学し一緒に参加する、励まし認めるなどによって「やる気」を起させ、子どもの背中を押してあげることが大切だと思います。