



食生活だより ⑪ 市食生活改善推進員から

立春。暦は春を伝えてくれますが、まだまだ寒い日が続きます。この時期は寒さに負けず、元気に毎日を送るため、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

① ニンジン、パセリなどの緑黄色野菜

- ② シイタケ、ヒジキなど繊維の多い食品
- ③ 1日コップ1杯の牛乳
- ④ 毎食の野菜と毎日1個の果物
- ⑤ 肉より多めの魚

これらを意識した食生活に心がけ、高血圧や心臓病、骨粗しょう症などを予防しましょう。今月は食物繊維たっぷり、脂肪と塩分が控えめの煮物を紹介します。

寒い日にぴったり！

ダイコンとニンジンの薄くず煮



材料（4人分）

ダイコン	600 g
ニンジン	140 g
ネギ	大さじ4
干しエビ	40 g
アサツキ	大さじ6
かたくり粉	小さじ2
ショウガ汁	大さじ1
油	大さじ1
だし汁	2カップ
干しエビの戻し汁	1カップ
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ・塩・こしょう	各少々

- 作り方 -

- ① ダイコン、ニンジン皮をむき、拍子切り（4～5cm）にしてゆでる。
- ② 油で炒めたネギ（小口切り）の中へ、水で戻した干しエビを入れ、さっと炒めたものに、だし汁、干しエビの戻し汁を入れる。
- ③ ②に酒、砂糖、しょうゆ、塩・こしょうを少々加え、①を入れて数分煮る。
- ④ ③が煮えたら、かたくり粉でとろみをつけ、ショウガ汁を落とし、アサツキを散らす。

たぐい

第58話

「え！それでいいの？」

子どもの自分育て



私は、『子どもをみつめること』が大好きだ。先日、乳幼児学級で関市の百年公園に出かけた。私たちのほかに、地元の保育園や小学生が遊びにきており、公園はいっぱいだった。

私たちは、ひと遊びした後、お弁当にしようとした。すると、すぐ隣に保育園の園児たちもやってきた。午前11時、どうやらそこもお弁当にするらしい。（乳幼児時間はとにかく早い。子どもたちの胃が小さいため、食事は大人時間と同じにはならない）

すぐそばに未満児クラス8人がやってきた。その向こうに年少、年中の園児たち。先輩はすごい。先生の一声で弁当の準備を始めた。ところが、未満児クラスはそうはいかない。ぼんやり突っ立っている子。リュックの下の弁当を出そうとして全部中身が出てしまい泣く子。傾斜に座りずり落ちる子。みんなバラバラ。でも、一人ひとりが真剣で面白い。今までの経験を生かして、自分の思いで一生懸命に準備するのである。ただお弁当を食べたい一心で。

「生きるってこういうことか」応援したい気持ちがあふれ、目がかすむ。が、その次の瞬間である。ふたりの保育士さんが次々と手を出し始めたのである。

「何やっとなるの」「早よせな」「ぐずぐずして」「ひとりのリュックをひきずり降ろし、

次の子の弁当を取り出し、次の子を抱きかかえドンと座らせる。最後にずっと弁当のふた開けに挑戦していた女の子の弁当を取り上げさっと開けてしまった。（私はずっとその子の真剣な顔を見ていた。中身を見たらどんな顔をするだろうとわくわくしながら）その女の子は笑わない。泣き出しそうな顔でずっと下を向いていた。二歳にも満たない子の悲しみが、自分でできなかった悲しみがひしひしと伝わってくる。保育士さんが手を出して一分ほどの出来事である。一斉に食べ始めることはできたけれど、『え！それでいいの？』

しかし、私たちも親として、家庭の中で同じ事をしていないだろうか。小さいからといつまでも靴を履かせ、スプーンで口までご飯を運ぶ。園に行けば、カバンの中まで用意し替えに手を出してしまう。学校に行けば・・・

あの女の子の悲しい顔を忘れまい。あんなに自立したがっている子どもたちの思いを見落とさないために。

子どもたちは、毎日の暮らしの中で「自分でやる！」という思いであらゆることに挑戦する。見守っていかう、心の中で励ましなが。親として、ちょっと先ゆく大人として子どもの『自分育て』を踏みにつらないように。

（文責 田中）