

春野菜が芽を吹き、店頭にも多く出回る季節になりました。

野菜を1日に350グラム生で食べることは、大変難しいものですね。そこで、今回はキャベツの甘みが程よく出ておいしく、たくさんの野菜がとれるメニューを紹介いたします。

一度試してみてください。

材料（4人分）

- キャベツ・・・5～6枚
- 豚バラ肉(スライス)・・・200g
- ニンジン・・・50g
- ダイコン・・・50g
- 油揚げ・・・2枚
- 生わかめ(カットわかめでもよい)・・・適量
- 生シイタケ・・・2枚
- きぬさやえんどう・・・8枚
- だし汁・・・500cc
- 薄口しょうゆ・大さじ3と1/3
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1

野菜をたくさん取りとりましょう！

キャベツの煮浸し



-作り方-

- ①キャベツはざく切り、ダイコン、ニンジンも細切りにしてさっとゆでる。(さやえんどうもゆでておく)
- ②油揚げ、肉は湯通しして食べやすい大きさに切る。
- ③生シイタケは細切りにする。
- ④鍋に調味料 a を入れ、煮立ったらキャベツを入れ、しんなりしたら①、②、③の具を入れてさっと煮る。
- ⑤火を止めてさやえんどうと、さっと洗ったわかめを入れて、つゆとともに器に盛る。

ワンポイント

アドバイス

キャベツの歯ごたえを残すとおいしく仕上がり、彩りよく盛りつけると食が進みます。

手早く作りたいときは、野菜を電子レンジで加熱するとよいでしょう。

4月からも、皆さんがより一層楽しみに待っていただけるような食生活だより」にしたいと、食生活改善推進員も頑張っています。

また、地域での料理教室(病氣予防)なども行っていますので、ご希望がありましたら食生活改善連絡協議会(連絡先 健康課内線386)までお電話ください。

変

第59話

三男(当時3歳)が保育園に通っていたころの事です。延長保育、いつも午後六時近くのお迎えでした。

ある日の事、家に着くなり帽子を取った彼。中には、落ち葉がいつぱい詰められています。「何これ！汚い」思わず私は叫んでいました。私の声に驚いた三男は、大声で泣き「お母さんがえらいえらいって言うから」とつぶやきました。園の先生が教えてくださったのでしよう。「葉っぱをせんじると葉になると…」母を思い、葉っぱを拾う幼いわが子、その姿を思うと何ともいとおしく、そして、大声でしかった自分を情けなく思いました。この子らの為に「いい親になりたい」そう思いました。

わが子が通う園には、ブラジルの人がたくさん通っていました。延長児の多くが、ブラジルの子どもたち。大人同士は言葉が通じないので、園児が通訳です。もちろん、母である私たちも、言葉はすべては通じません。でも、いつもにっこり笑い合う。「元気？」のポーズをとれば、「ママ、病気でできないねえ。」と両手でガッツポーズをするお母さん。どんなに勇気づけられたことでしょうか。「ここにも仲間がいる…頑張ろう」そう思う瞬間でした。

今年、市内保育園の何園かで『ひよこの会』という家庭教育学級が開かれました。「幼児期という大切な時を、親子で育ち合うように。家庭について、子どもについて

「いい親になりたい」

「ひよこの会」に思うこと

学びましょう、わが子について語り合える友をつくりましょう」という会でした。

皆さんに参加していただけのように時間を考え、夜の会を開いてくださった園もありました。参加する人も、乳児を抱いての参加や、パートを少し抜け出してきた参加など、参加の仕方はまちまちでした。

でも、そこに流れるものは、お母さんたちの『いい親になりたい』という気持ちでした。子どもについての悩み、子どもに勇気づけられた話、少し先行く先輩の体験談。涙しながら話し合うこともありました。何よりもわが子を心配し、見守ってくれる友が増えていくこと、それが『ひよこの会』の大きな力でした。

子育ては大変です。「楽しくなんて思えない」独りでいるとそう思います。でも、仲間がいると違います。わが子の笑顔に励まされたら、仲間の中に一歩踏み出してみましよう。

(文責 田中)



▲「ひよこの会」の活動の様子