



食生活だより⑬

市食生活改善推進員から

4月はごこの家庭でも、入学・就職・転勤など、何かと落ち着かない月ですね。この便りも2年目を迎えました。皆さまには毎月のレシビを「ご活用していただけているでしょうか。」

今回は、家庭から出る「ごみの減量で、地球に優しい「エコクッキング」を紹介します。普段当たり前のように生ごみとして捨てている野菜の皮、しん、端っこなど一番

材料（4人分）

- 大根葉の茎・・・適量
- 大根とニンジンの皮・・・適量
- セロリの細かい茎と葉・・・適量
- キャベツのしん・・・適量
- 調味料(酒・砂糖・しょうゆ・ごま油・ゴマ・七味唐辛子)・・・各適量
- いため用油・・・少々

ワンポイント

アドバイス

サツマイモ・ジャガイモ・ウドなどの皮、フキの葉、ブロッコリーやカリフラワーの茎なども大変おいしくいただけます。

少人数のご家庭では、ラップをして冷蔵庫に保管し、まとまってから作るとういでしょう。

無駄なく使い切りましょう

野菜の皮きんぴら



-作り方-

- ①材料は全部千切りにする。
- ②青い部分を残して、残りを油でいためる。
- ③野菜が軟らかくなったら、青い部分を入れ、酒・砂糖・しょうゆで好みの味を付け、最後にごま油で味を調える。
- ④器に盛り、お好みに合わせて、ゴマ・七味唐辛子をかける。

栄養のある所を生かして、もう一品作ってみませんか。きんぴらといえば、「ポウ、リンコン」が一般的ですが、野菜もきんぴら風にしためると、大変おいしく、食物繊維もたっぷり取れます。

野菜を無駄なく使え、「ごみ減量」に貢献できる一石二鳥のアイデアです。これで美濃加茂市の生ごみがドーンと減るといいですね。次回もお楽しみに。

変

第60話

『はじめのいっぽー! (一歩)』

今年、『はじめの一步』という家庭教育学級がありました。『はじめのいっぽー!』から始まる昔遊びから名付けました。市内在住の妊婦さん、初めて親になった人たちの学級でした。10人ほどの小さな学級が三つ。誰もが小さなわが子の子育てに、喜びつつも不安で、分らないことだらけの毎日。学級では、毎回質問が飛び交います。赤ちゃんの生活リズム、食事、触れ合い方など。そして、雑談の中から、わが子に合った育て方を学び合っていました。そこでは、わが子の寝返りでさえ、喜んでくれる仲間がいることを知りました。

回を重ねるごとにわが子を抱く姿に、どこか自信があふれてくるお母さん。後から参加された人に「大丈夫ー私もそういうことがあったから」と声をかける。母になって一年もたたぬ間に、何となく力をつけ、支える側に育っていかれるお母さん。それにつれ、子どもにも不安げな表情がなくなっていくから不思議です。本当に温かい学級でした。乳幼児虐待のニュースの多い中、私自身が『はじめの一步』の大切さを学んだ学級でした。

さて、四月。考えてみれば誰もがスタートラインに立ちます。まさに、『はじめの一步』です。初めてお母さんになった学級の人たちのように、何もかもが未知の世界。これからの生活にわくわくもしますが、不安も…。

もちろん、大人に限らず子どもたちもみんな、入園、入学、進級と新しいスタートを迎えます。このころ、親も心の中でわが子に不安を感じるのです。「大丈夫かしら…。」ついつい出ます。「〇〇ができない、保育園行けんよ!」「早く食べて!学校は給食時間すつごく短いよ!」「本当に、一人でできる?」あらゆる不安を子どもにもぶつけてしまう…。でも、新しい環境に入る不安は、誰よりも子どもが感じているはず。ならば、子どもたちには「大丈夫、あなたならできるよ、きつ」と温かい言葉で背中を押してあげたいもの。親として、「大丈夫かしら」という不安は胸の奥にしまつて。

「家庭を出ると他人との集団生活が待っています。自分の力のなさに自信をなくすこと、傷つくこともいっぱいあります。独りを嫌というほど感じる時もあります。だからこそ、家庭の中では「あなたはかけがえのない子」「あなたなら大丈夫」と支えてあげたい。それが一番の家庭の役割だと思えます。

さあ、四月。わが子の『はじめの一步』を、につこり笑って送り出してあげましょう。



(文責 田中)