



# 食生活だより ⑩

市食生活改善推進員から

そろそろ暑い夏がやって来ます。暑くなると赤ちゃんも食が進まなくなりますがね。

今回は、うまく飲み込めるようになる生後7カ月ごろ(離乳食中期)の離乳食を紹介します。離乳食を始めて、2カ月位たったらトライしてみてください。

中期の離乳食は、赤ちゃんが上顎

に舌を押しつけてつぶせる豆腐、プリンくらいのかたさが目安です。

まだ、だ液の分泌が少ないので、水分の少ない食べ物を食べるとむせる事もあります。そのうちに上手く食べられるようになります。

また、食べむらが出てくる子もありますが、無理強いしないで赤ちゃんのペースにあわせて与えてください。

離乳食中期に適しています

## ジャガイモのつぶし煮



### 材料 (乳児 1 人分)

- ジャガイモ ……………20 g
- グリーンピース……………5 g
- だし汁……………1/2カップ
- 砂糖……………少々
- しょうゆ……………少々

### - 作り方 -

- ① ジャガイモは皮をむき、適当な大きさに切り水にさらす。
- ② グリンピースは熱湯でゆでてから冷まし、皮をとる。
- ③ 鍋に①とだし汁を入れ、火にかける。煮立ったら火を弱め4～5分煮る。
- ④ ③に②を入れ砂糖、しょうゆを加えて柔らかくなるまで煮る。

- ⑤ ④を熱いうちにすり鉢でつぶし冷ます。

### ワンポイントアドバイス

すり鉢の代わりにサランラップにはさんでつぶせば、直接食材にふれないので衛生面でも安心でいいですよ。

# だん

第63話 佐世保の女子児童の事件から思う

6月1日に、長崎県佐世保市の公立小学校で、6年生の女子児童が同級生の女子児童にカッターナイフで殺害されるという痛ましい事件が起こりました。

私の娘も中学校1年生であり、元来「安全で安心して生活できる学校」においてこのような事件が起きたことは衝撃的なことでした。

当然、学校では「生命の大切さ」の指導、「カッターナイフ等安全管理」の徹底をすることはもちろん、一人ひとりの児童生徒に寄り添い、心の悩みをできる限りキャッチするための教育相談を行い積極的な指導を進めています。

しかし、生徒指導は学校だけでなく、関係機関と連携を図りながら、保護者や地域の方と協力して進めていくことが大切です。特に家庭において「生命を尊重する心」を折りにつけ培っていくことが大切だと思います。

例えば、「食事のときに、すべての食物に生命があったことを話し、感謝して食べる」「小さな虫を見つけても大切な命があることを語っていく」など事実に基づいて語ることが必要であり、そのことが

「人の心の痛み」のわかる子どもを育てることにつながると思っています。

先日、加茂警察署の生活安全課の方から話を聞く機会がありました。シンナーを吸っていた生徒を補導し、保護者に話を聞いたとき、吸っていたことを知っていても「吸ったらあかんよ」と注意しただけで、本気になってやめさせようとするところがない保護者が増えているそうです。

また、万引きについても初犯でしつかり指導すれば、その後はほとんどなくなりますが、やはり保護者が「万引きぐらい」といいかげんにしてしまふことが多く、その後も万引きを繰り返す児童生徒が多いそうです。

保護者の毅然(きげん)とした態度で指導することはもちろんですが、もっと大切なことは子どもが、なぜそのような行動をしようとしたのか心の内面を素早くキャッチし、心の痛みを理解した上で適切な対応をする事だと思います。

私自身二人の子をもつ親としてあらためて、考えさせられる事件でした。

(文責 吉岡)