



食生活だより ⑱

市食生活改善推進員から

暑い日が続きますが夏バテしないでお過ごしですか。

今回は、生後9カ月ごろからの離乳食を紹介します。

豆腐や煮た野菜などの軟らかいものを舌でつぶし、上手に口を動かして飲み込めるようになったら、よいよ「かみかみ期」のスタートです。

このころの離乳食は、歯茎で簡単につぶせる硬さ、指でつまみ軽く力

を入れるとつぶせるバナナのような軟らかさが基本です。

離乳食も後期に入るとその量が増え、食後のミルクやおっぱいは自然と少なくなっていくます。

1日3回食になると、大人と同じ食卓での食事が楽しくなってきましたね。

離乳食後期 大人にも人気の

小判焼き



材料(乳児1人分)

ジャガイモ……………20 g
白身魚……………20 g
玉ネギ… みじん切りで大さじ1
小麦粉…………… 小さじ1
塩、油……………少々

-作り方-

- ① ジャガイモは皮をむいて、ゆでてつぶす。
- ② 白身魚はゆでて身をほぐす(骨は取り除く)。
- ③ みじん切りにした玉ネギを油でいため、①と②を混ぜ合わせ塩をふる。
- ④ 小判型に作り、小麦粉を薄

ワンポイント

アドバイス

具は火が通っているので、表面に焦げ目が付けば大丈夫です。大きく作れば大人の1品にもなります。

くまぶしてフライパンでこんがり焼く。

だん

第64話

子どもと一緒に進路について語り合ってみてはどうですか

私自身を振り返ってみると『みんながそろばんを習っているからと自分も習った。どんどん級が上がっていく友達を横目で見ながら、自分に向いていないとあきらめていた。同じような考えをしていた仲間を見つけてしゃべっていた。川原でさぼったことも何度かあった。中学校へ入って、5月ごろスポーツテストの持久走があった。短距離は得意だったが持久走は嫌いだ。苦手と決めていた。先生が見ているので苦しいというふりをして後ろから2番目でゴールした。勉強の方は割と得意であった。しかし長くは続かなかつた。1年生の3学期、それは私の節目であったように思う。私はテストをもらってきて泣いていた。負けた事だけでなく、泣きながら自分が嫌だった。目立つことだけやって、見えない所で手を抜く自分。苦しいことからすぐに逃げてしまう自分が嫌だった。でも、一通り泣いてちよつとすっきりした。すぐに校内マラソン大会があった。スピードはないけれど最後まで走ってみようと思っ

た。苦しさに負けなかったことがうれしかった。2年生になるとき、スポーツ少年団に入った。同級生はレギュラーだったけれど私は補欠だった。でも、はじめて下積みというものも勉強させてもらった。そのときの先生が「君にとつてとつてもいい勉強になったと思うよ」と励ましてくださった。そして私は、間もなく教師になろう。そして目立たない所で努力している生徒を認めていける先生になろう」と決意した。

夏休みだからこそ時間に余裕がで、家族と触れ合う時間も多くなります。ゆつくりと子どもと進路について話してみてもいいでしょう。中学3年生ぐらいでも、将来の進路について答えられない子が多いのも事実です。まず、保護者の生き方、思いを語ってみてはどうでしょうか。子どもが進路を考えるきっかけになると思いますよ。

夏休みだからこそ、子どもといっぱい話をしてくださいね。

(文責 吉岡)