



## 食生活だより⑦

～市食生活改善推進員から～

明けましておめでとうございま  
す。

どんなお正月をお迎えですか。こ  
ちそつが続いて胃が疲れていません  
か。冬は空氣の乾燥や冷えでとかく  
体調を崩しがちですね。家族の健康

管理には、正しい食生活、睡眠が大  
切です。

今回は簡単にでき、体のしんから  
温まる豆乳を使った一品を紹介しま  
す。

### 材料（4人分）

ゆでうどん	2玉
かまぼこ	1/2本
酒	大さじ2
塩	少々
ハクサイ	2枚
ニンジン	1/4本
白ネギ	1本
シイタケ	4枚
スープ	700cc (チキンコンソメ1個+水)
白みそ	大さじ4
豆乳飲料	400cc
白コショウ	(好みで)

### ワンポイント

### アドバイス

肉や魚を入れるのもいいです  
ね。また、うどんの代わりにもち  
を入れてもおいしいですよ。

# だより

～第69話 子育て仲間の集い～

夜食にもいいですよ（思春期）

### 豆乳うどん



#### -作り方-

- ①ハクサイは3~4cmの角切り、ニンジンは薄い短冊切り、ネギは半分は斜め切り、残りは小口切りにして水にさらす。シイタケは石突きを除き半分に切る。かまぼこは2~3mmの厚さに切る。
- ②スープ、豆乳、みそを煮立て斜め切りのネギとほかの野菜を入れ、酒と塩で調味する。
- ③全体に火が通ったらうどんを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。
- ④小口切りのネギ、かまぼこを飾り、好みでコショウをかける。

ベビーカーを押して大きな荷物を抱えるママ、よちよち歩く子どもに声をかけているママ。これは、毎月一回各地区公民館で開催している「乳幼児期家庭教育学級」の朝の風景です。双子の赤ちゃんや二人の兄弟連れを見つけると、だれからともなく自然に手を貸す姿が見られます。また、「〇〇ちゃん歩けたね！」と成長を喜び、傷をして様子が違う子を見ると、「丈夫？」と優しい言葉がけをする姿が見られます。久しぶりに会えて楽しい会話も弾みます。そんな時、突然子どもが泣き出すと、にぎやかな会場が一瞬静まり、親の視線が一点に集中します。母親の姿を追つて泣いていることが分かると、談笑のトーンが再び上昇していきます。

学級会の進行は、班長さんが行います。出欠席の点呼の後、お誕生会を行い、かわいい子どもたちが健康で成長できたことを全員でお祝いします。その後、季節の歌を歌つたり、絵本や紙芝居を読んでもらいます。0歳から3歳までの親子が集うので、興味、集中力に差があり、全員の子どもたちを引き付けることは難しいです。しかし、この時期の子どもたちは、身近な大人たちの行動の模倣が大好きなので、見聞きするマナーも含め、常に親が子どもの手本となることが大切です。

親の学習としては、食事の考え方、しつけの仕方・病気のときの対応方法などを学びます。また、講師を招き講話を聴いたり、がん具製作なども行います。毎回、実施していることは子育てトーク（議論）です。子育てが思うようにならない時、「これでいいのか？」「大丈夫かしら？」と子育てに不安感を抱いている人たちにとっては、子育て仲間からの私はこうしているよ

「大丈夫心配いらないわ」「うちの子も

そうしていたよ」「もうすぐできるよ」と心配事に対する対処法を、気楽な雰囲気の中で具体的に学習できます。赤ちゃんの成長は早いもので、春、妊婦学級に来てみえた人が、夏には子育て支援センターに遊びに来られました。元気な赤ちゃんを見せていただくと、「いっぱい抱っこしてかわいがってあげてね」と言わずにはいられません。乳幼児期は手がかかりますが、一年の初めにあたり、子どもたちの健

康と安全を祈念し、できないことをできないように愛情を持って気長に教え導き、鍛え、育てる努力をしていきましょう。

（文責 林）