



## 食生活だより 24

市食生活改善推進員から

少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ油断はできませんね。3月は何かと忙しく、食生活もよろそかになりがちです。栄養バランスに気を付け、この時期を乗り切ってください。

今回は栄養満点で、心も体もホッとしてみるの大好きなビーフシチューを紹介します。食卓での食事が楽しくなつてきますね。

栄養バランスを考えて(思春期)

### ビーフシチュー



#### 材料(4～5人分)

- 牛バラ肉 . . . . . 400 g
- 塩、こしょう . . . . . 少々
- サラダ油 . . . . . 適量
- タマネギ . . . . . 1個
- ニンジン . . . . . 1本
- ジャガイモ . . . . . 2個
- デミグラスソース . . . . . 1缶
- 赤ワイン . . . . . 1/4 カップ
- ケチャップ . . . . . 小さじ4
- 水 . . . . . 3カップ
- 固形スープの素 . . . . . 1個
- バター . . . . . 適量
- ローリエ . . . . . 1枚

#### 作り方

- ①牛肉を一口大に切り、塩、こしょうをふる。フライパンにサラダ油を熱し、強火で表面に焼き色が付くまで焼き、別のなべに移す。
- ②同じフライパンにバターを溶かし、一口大に切ったタマネギをいためる。
- ③①のなべに赤ワイン、ケチャップを入れ煮立ったら、水、固形スープの素、②のタマネギ、デミグラスソース、ローリエを入れ、焦げ付かないように肉が軟らかくなるまで煮込む。
- ④一口大に切ったニンジン、ジャガイモを加え軟らかくなるまで煮込む。

#### ワンポイント

### アドバイス

ブロッコリー、パプリカ、キノコを加えると、より栄養満点になりますよ。

# だん

第71話

ある登校風景

朝の通勤途上、ある十字路に近づいたとき、一つの通学分団が通過しようとしていた。私は自転車を降りた。

リーダーと思われる女子児童は私に軽く目礼をし、黄色い旗を差し出し、後ろに向かって「さあ、早よう渡りやあ」と呼びかけた。みんな渡り終えたなあと思った時、彼女はまた、歩んできた方に向かって「何やつとるの」と叫んだ。私はその方向を見ると、集団から少し離れたところに低学年らしき男の子が今にも泣きそうな顔で突っ立っていた。「いかげんにしやあ」と彼女はさらに声を高めた。渡り終えた集団もその声に振り返り、その子をじつと眺めていた。どうしたのかなあと私も見とれた。すると突然、その集団から一人の上級生らしき男子児童がその子に駆け寄った。彼は私の予想に反し、男の子の横に回り、一言も発せずそっと肩に手をやり、そして二人でじいっと前方を眺めていた。10秒ほどたったであろうか、その男の子は突然歩き出し集団の中に入った。仲間たちも再び動き出した。

私は、ペダルをこぎながら「温かい心が通じた場面だったなあ」と思った。

今の時代、縦社会での人間関係希薄化がひどく進行している。幼い時期から近所に住む異年齢者同士の通学分団という土俵上で学ぶことは多い。子どもたちのかかわりはさらに親同士のかかわりの緊密化にも確実につながっている。

その児童たちが通う学校のある先生の話では、今の小学校教師にとって分団指導は大変だがとても重要なことであった。また、その先生は、「低学年時代はだれもが上級生をかなり困らせながらもそこで触れ合い、生き方を学び、成長している」と話していた。

肩に手を回した素晴らしい子は、彼のこれまでの体験から、下級生の思いが判断でき、あの行動に出たのかも知れない。あの朝、二人は分団内のだれよりもさわやかな思いで学校に到着しただろう。

4月には、再び地域に新通学分団が誕生する。保護者の皆さん、先生方ご苦労さま。(文責 上田)