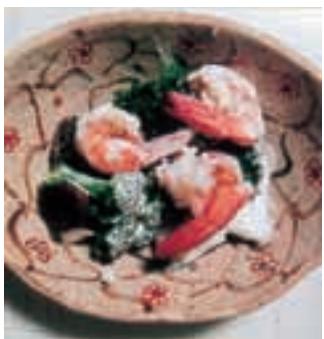




食生活だより③

～市食生活改善推進員から～

ボリュームもコクもたっぷりのおかずサラダ エビとブロッコリーのチーズマヨネーズあえ



一作り方

- ①エビは尾を残して殻をむき、背にそって切り目をいれ、背わたを取り、aで下味をつけておく。
- ②シイタケは、石づきを取って4つに切る。
- ③沸騰しているお湯に塩少々を入れ、①と②をゆでる。エビの色が変わったら、ザルにあげ冷ます。
- ④ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ⑤しっかり水気を切った③と④をbであえ、器に盛る。

材料(4人分)	
無頭エビ(中) ······	20尾
a 塩 ······	小さじ 1/2
かたくり粉 ······	大さじ 1/2
酒 ······	大さじ 1/2
サラダ油 ······	大さじ 1/2
ブロッコリー ······	大1株
生シイタケ ······	6枚
塩 ······	少々
(チーズマヨネーズ)	
b マヨネーズ ······	カップ 1/4
粉チーズ ······	カップ 1/4
フレンヨーグルト ······	カップ 1/4

ワンポイントアドバイス

食卓は心の栄養の場
早い時期から塾通いする子どもたちにとって、食卓が一つの通過点になってしまっていますか。
食卓は生活の中でイヤな事があつても、なんとなくホッとできる、そんな心の栄養の場所であつてほしいものですね。

初夏の訪れとともに、道行く人たちの服装も軽やかになつてきましたね。暑い夏が、もうそこまで来ています。
今回は、ピタミンを多く含む花野菜に、カルシウムたっぷりの乳製品を使い、野菜不足になりがちなお子さんに、お勧めの一品を紹介します。

主食・主菜・副菜がそろつた食事を、三食きちんと食べることが大切ですので、チャーハン、うどんなど、単品で食べてし

まいがちな食事に、主菜としておすすめです。また、乳製品の苦手な高齢者にも、おいしく食べていただける、栄養バランスのよいサラダです。
マヨネーズに、ヨーグルトを加えてマイルドにし、粉チーズをたっぷりと加え、コクとうまみをつけました。一度お試しください。次回は、体づくりに最も大切な思春期のメニューを、お届けしたいと思います。お楽しみに。

少年による殺人事件は、ほかにもリンチ殺人やホームレス殺害など、数多く発生しています。

こうした事件を考えるとき、私たち大人は、子どもたちが「いのち」をどうとらえているかということ、子どもたちがさらされている「抑圧」について考える必要があると思います。

そこで今回は、子どもたちがとらえる「いのち」について述べることにします。ゲームやビデオ、テレビ番組などで殺人をはじめ、残酷な場面を子どもたちが日常的に目にすることで、子どもたちは人の命を重く考えないようになつたといわれます。

学校では、道徳の授業などで生命尊重については時間をかけて指導しています。ご家庭でも、命の大切さについては折にふれて子どもたちにお話しされることでしよう。

しかし、少子化、核家族化が進んだ現

以前、横浜で県内有数の進学校である私立高校3年生の少年が、父親に朝寝坊を注意されたことで口論となり、首を絞めて殺害したという事件がありました。

少年の近所での評判は「おとなしくて優しくてまじめな子」。学校では「元気で明るい子。授業では一番前の席に座り、手を挙げて活発に質問していた」という子だったそうです。

少年による殺人事件は、ほかにもリンチ殺人やホームレス殺害など、数多く発生しています。

代社会では、子どもたちが命の大切さを体験する場が非常に少なくなっています。【お年寄りを大切に】「弱者を守ろう」と教える。家族にはおじいさんやおばあさん、幼い弟や妹がない。人の死や生命の誕生に立ち会う経験は、極めて少ないのではないか。

【お年寄りを大切に】「弱者を守ろう」とい

う第50話

「いのち」を学ぶ

学校では、「総合的な学習の時間」で老人ホームへ行つてお年寄りと触れあつたり、中学校では、保育園で小さな子どもたちと一緒に遊んだりするような体験学習をするようになりました。

こうした学習の目的は命の大切さを教えることだけではありません。体験することによって、道徳の授業で学んだことや父母から聞いた話が「お年寄りはもの知りだなあ」「小さな子つてかわいいなあ」といった実感を伴うことになります。

ご家庭でも、機会を見つけてこうした

体験をさせてみてはいかがでしょうか。