



## カルシウムをしっかりと取りましょう

### じゃこ和小松菜のチャーハン

#### 作り方

- ① じゃこは熱湯にさっと通す
- ② 小松菜はゆでて1センチの長さに切る
- ③ ニンジンは5ミリ角に切ってゆでる
- ④ フライパンを熱し、用意した油の半量を敷いていり卵を作り、取り出しておく
- ⑤ 残りの油を熱し、①②③をい

ため、④とご飯を加えて切るように手早くいため、塩、こしょうで味を調える

#### ワンポイント

#### アドバイス

1～2人分を、強火で手早くいためるとおいしくでき上がりますよ。

最近、「食育」の大切さがあちらこちらで聞かれるようになりまし  
た。それに伴い、栄養のバランスが  
よい「和食」が見直されるようにな  
りました。  
そこで今回は、学童期の食事の一  
品として、簡単にカルシウムたっぷ  
りの和風チャーハンを紹介します。



1人分 292キロカロリー カルシウム 138 mg

#### 材料（4人分）

- ご飯・・・・・・・・・・800 g
- ちりめんじゃこ・・・・40 g
- 小松菜・・・・・・・・・・120 g
- ニンジン・・・・・・・・・・40 g
- 卵・・・・・・・・・・2個
- サラダ油・・大さじ2と1/2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ4/5
- こしょう・・・・・・・・・・少々

# だん

## 第67話

### 子どもは宝

#### みんな子育て

今日も保健センターから乳幼児の  
にぎやかな泣き声や走る音が聞こえ  
てきます。お母さんが子どもの名前  
を呼び、合間になだめたりしかった  
りする声に混じって、保健師さんの  
優しい指導の声が届きます。

今日は、予防接種かな？健康診断  
かな？よく見ると子どもの目元に涙  
がキラリ。口元が赤くなっています  
からフツ素塗布のようです。

乳幼児が出会うすべての体験は、  
生まれて初めてのことばかりですか  
ら何かにつけて不安や恐怖心がいつ  
ぱいのことと思います。心の底から  
突き上がる割れんばかりの泣き声は  
そのあかしのように思われます。し  
かし、優しいお母さんに抱かれてい  
ることで、嫌な中にも安ど感がある  
のでしよう、観念して無事に塗布を  
終え、帰る姿は足取りも軽やかでし  
た。

この時期の子どもたちの様子を見  
ていると、お母さんやお父さん、祖  
父母など、家族を命と思うほどに信  
頼しています。現に、乳幼児学級に  
来ている乳幼児も、母親が視界から  
外れると急に大声で泣き出します。

しかし、母親の腕に抱かれた瞬間、  
表情が一変し笑顔が広がります。

この信頼に応えるため、日々の愛  
情いっぱいの子育てから情緒の安定  
を図り、人を信頼し、愛することが  
できる子に育てることが親の役割だ  
と思います。具体的には、親子で一  
緒に遊んだり、絵本を読んだり、お  
風呂に入ったたり、話したり、添い寝  
や買物など……。キーワードは、心  
身のスキンシップを交わすことだと  
思います。

乳幼児期の大変な子育ては、母親  
一人で抱え込まず、家族や身近な人  
の手助けを受け入れることでゆとり  
のあるものになると思います。  
当市には、各種の子育て支援事業  
が実施されています。個々のライフ  
スタイルに合わせて利用することも  
子育ての軽減につながります。

乳幼児は危険を見通したり、回避  
する力がありません。親として健康  
や安全な生活に気を配りながら、生  
活習慣の自立や意欲的な生活ができ  
るように、家族や仲間と子育てを十  
分に楽しむ工夫をしてほしいと思っ  
ます。

(文責 林)