



食生活だより ㊦

市食生活改善推進員から

最近、夕食を一人で食べる子どもが多くなったといわれています。パランスの良い食事を、楽しく食べることで豊かな心が育ちます。

今回紹介するメニューは、子どもたちが喜んで調理の準備から手伝っ

てくれる一品です。親子で楽しんで作り、一緒に楽しく食べることができれば、嫌いな野菜も食べられるようになります。

ぜひお試しください。

- 作り方 -

- ①豆腐は厚さ半分に切り、軽く重しをして水を切る。水が切れたら塩を少々振り、星形に抜いて小麦粉をまぶしておく。
- ②チンゲン菜はゆでて食べやすい長さに切る。
- ③ニンジンは7～8mmの厚さの輪切りにし、星形に抜く。
- ④ひたひたの水で③を煮る。柔らかくなったら砂糖と塩で味付けをし、つや良く仕上げる。
- ⑤フライパンに油を熱し、①を焼く。両面を色良く焼いたら弱火にし、中まで火が通ったらしょうゆで味付けをする。
- ⑥②、④、⑤を彩り良く盛り付ける。

ワンポイント

アドバイス

季節の野菜を取り入れて、ホットプレートでも簡単に作れます。大人向けに豆板醤で味付けするのもいいですね。

家族で作って食べよう(学童期)

豆腐のキラキラ星



材料 (4人分)

- 木綿豆腐 1丁
- チンゲン菜 1把
- サラダ油 適宜
- ニンジン 1本
- 砂糖 小さじ1
- 塩、小麦粉、しょうゆ 各少々

だん

第68話 子育てを楽しむむゆとり

す。

クリスマスメロデーが流れてくるころ、サンタクロースに浮き浮きするのと同時に、お年玉のこともちよっぴり気にかかる大勢の子どもたちがいます。その一方、親から食べるものも満足に与えられず、虐待にあっている悲惨な子どものニュースも伝えられています。たとえ未熟であっても、誕生したわが子を精一杯かわいがって育てることが、親の使命ではないでしょうか。

子育てトークでは、「わが子はなかなか思い通りにいかなくて、大声でしゃべったり、時にはお尻をぶつたりし、後で自責の念にかられます」などの声が聞かれ、しつけの苦労がうかがえます。そのような人たちの子育てを見ていると、一生懸命に取り組み過ぎて思い通りにならない面もあり、度を越えなければすてきな親子関係ではないかと思えます。上手なしかり方のヒントとして、「しかられる側」の子ども

の立場に立って考えてみてはどうでしょうか。「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」、「自分の小さいころはどうだっただろうか」。まずここから考えて、感情にまかせてしかることは子どもの心や体を傷つけてしまふことを知り、子育てを楽しむむゆとりを持って育児をしてほしいと思いま

す。子育てを楽しむむゆとりから思い出すことがあります。以前、ある保育園児のお父さんと仕事上で対面した時、「僕、娘を〇〇保育園に入れて本当に良かったと思っています」と言われました。「このお父さんは何を基準に良い保育園と言われるのか。〇〇保育園に特別な特徴があるとしたら...」と思いついてみると、お父さんは、「車いすに乗ったお子さんがみえるでしょう。その子が何かできないことがあると、クラスの友達が駆け寄り言葉をかけ励まし、ごく自然に手助けしている様子が、娘の話から手に取るように分かるのです」と言われました。

よく聞いてみると、その家庭にはおばあちゃんがみえて、娘さんが朝夕のあいさつから、おばあちゃんの体調のこと、食事の時の会話など、家庭の中で一番優しく愛情のこもった言葉がけや手助けができるということでした。こうした気持ちは、教えようとしてもなかなか身に付きません。

〇〇保育園では、障がいのある子に対して、園長先生をはじめ全職員が温かく見守り、ゆとりのある接し方をされています。このような姿勢が、園児への良いお手本になっているのだと感じました。

(文責 林)