



食生活だより ⑭

市食生活改善推進員から

5月は新緑の季節。木々の緑が私たちに安らぎと元気を与えてくれますね。

今回は、前回に引き続き、簡単で無駄のない「エコクッキング」の一品を紹介します。

一度使って捨ててしまえば、紅茶などの茶葉、そして果物の皮を使ったクッキーです。風味もあり、とてもおいしいので、「ご家庭でも一度作ってみてください。」

かんきつ類の皮はお風呂に入れると保湿効果があり、その香りはリラクゼーション効果があります。また、お茶の葉を、魚焼き用グリルの受け皿に敷いて、水を張って使用すると生臭みが消えます。

果物の皮や、使用済みの茶葉などは、捨ててしまわないでいろいろと利用しましょう。

6月からは「食育」をテーマにお送りします。お楽しみに。

エコクッキーを作ろう

紅茶(オレンジ)クッキー



材料(4人分)

- 使用済み紅茶葉・・・15g
- または
- オレンジの皮(※)・・・20g
- 小麦粉・・・・・・・・50g
- 卵・・・・・・・・1/2個
- 無塩バター・・・・・・・・25g
- 砂糖・・・・・・・・25g

※かんきつ類の皮でOK

ワンポイントアドバイス

リンゴの皮を使うとピンクに、ニンジンの皮を使うとオレンジに焼き上がります。

-作り方-

- ①紅茶葉をみじん切りにする。(オレンジの皮を使用する場合はよく水洗いし、白い部分を取り、皮だけをみじん切りにする)
- ②小麦粉はふるいにかける。
- ③無塩バターは、レンジで軟らかくし、砂糖を加えて白っぽくなるまで練り、卵

を入れて混ぜる。

- ④②に①、③を入れ、耳たぶ位の固さに混ぜる。
- ⑤前もってオーブンを温める。
- ⑥④をスプーンですくい、オーブンシートに一つずつ置いて、平たく押さえる。
- ⑦170℃で約15～20分焼く

だん

第61話

いいところ、
いっぱい見つけたいな

4月6日に、市内の小中学校で入学式が行われ、私は三和小学校の入学式に列席させていただきました。大きな期待とちょっぴりの不安で胸をいっぱいにした1年生の姿はとても輝いていました。

校長先生の一人ひとりの声かけに元気に答える児童に「よし、やるぞ」という意気込みを感じ、また保護者の温かく見守る姿が印象的でした。

私の娘が小さいとき、どこかへ行くとき私の手を振り払って自由な歩きたがった時期がありました。(決して私のことを嫌っていたのではないと信じていますが・・・) いずれ子どもは、保護者の手から離れるものですし、手から離れれば自由を手に入れることができます。しかし、自由を手に入れるためには、保護者を安心させるだけの生活ができることが基盤です。それまでは温かく見守ってあげてください。ときには、ぎゅっと抱きしめて「大好きだよ。あなたは私の宝物よ」と心から言っておあげてください。

自分は大切にされているんだという実感は、自分を大切にすることを大切にすることも育てます。そして、自分を大切に思ってくれる人のためにも頑張ろうという気持ちになります。また、素晴らしい姿があつたら、思いっきり褒めてあげてください。保護者だからこそ、子どもたちの素晴らしさをいっぱい感じるはずですよ。

担任の先生も新しくなり、きっとお子さんの素晴らしさをいっぱい見つけてくれると思います。そして保護者の皆さんも、担任の先生の素晴らしさをいっぱい見つけて、お子さんの前で話してあげてください。お子さんの前で「担任の先生、だめだな」なんて言うのをお子さんが聞いたなら「そんな先生に教えられるのか」と思い、お子さんがかわいそうですよ。

家族の中でも、お互いの素晴らしさをいっぱいお子さんに話してあげてください。新しい年度、もう一度良さを見つけてみてください。新たな発見がありますよ。(文責 吉岡)