



食生活だより 77

市食生活改善推進員から

明けましておめでとーいませぬ。
どんなお正月をお迎えですか。こ

ちぞうが続いて胃が疲れていません
か。冬は空気の乾燥や冷えでとかく
体調を崩しがちですね。家族の健康

管理には、正しい食生活、睡眠が大切
です。

今回は簡単にでき、体のしんから
温まる豆乳を使った一品を紹介しま
す。

夜食にもいいですよ(思春期)

豆乳うどん



- 作り方 -

- ①ハクサイは3～4cmの角切り、ニンジン
は薄い短冊切り、ネギは半分は斜め
切り、残りは小口切りにして水にさらす。
シイタケは石突きを除き半分に切る。か
まぼこは2～3mmの厚さに切る。
- ②スープ、豆乳、みそを煮立て斜め切りの
ネギとほかの野菜を入れ、酒と塩で調味
する。
- ③全体に火が通ったらうどんを加えてひ
と煮立ちさせ、器に盛る。
- ④小口切りのネギ、かまぼこを飾り、好み
でコショウをかける。

材料 (4人分)

- ゆでうどん 2玉
- かまぼこ 1/2本
- 酒 大さじ2
- 塩 少々
- ハクサイ 2枚
- ニンジン 1/4本
- 白ネギ 1本
- シイタケ 4枚
- スープ 700cc
(チキンコンソメ1個+水)
- 白みそ 大さじ4
- 豆乳飲料 400cc
- 白コショウ (好みで)

ワンポイント

アドバイス

肉や魚を入れるのもいいです
ね。また、うどんの代わりにもち
を入れてもおいしいですよ。

だえん

第69話 子育て仲間集い

もの手本となるのが大切です。

親の学習としては、食事の与え方、
しつけの仕方・病気のときの対応方法
などを学びます。また、講師を招き講
話を聴いたり、がん具製作なども行い
ます。毎回、実施していることは子育
てトーク(談話)です。子育てが思うよ
うにいかなくて、「これでいいのか?」「
大丈夫かしら?」と子育てに不安感
を抱いている人たちにとっては、子育
て仲間からの「私はこうしているよ」
「大丈夫心配いらぬわ」「うちの子も
そうしていたよ」「もうすぐできるよ」
など心配事に対する対処法を、気楽な
雰囲気の中で具体的に学習できます。
赤ちゃんの成長は早いもので、春、
妊婦学級に来てみえた人が、夏には子
育て支援センターに遊びに来られま
す。元気な赤ちゃんを見せていただくと、
「いっぱい抱っこしてかわいがつ
てあげてね」と言わずにはいられませ
ん。乳幼児期は手がかりますが、一
時的なものですから、頑張つてほしい
と思います。

年の初めにあたり、子どもたちの健
康と安全を祈念し、できないことをで
きるように愛情を持って気長に教え、
導き、鍛え、育てる努力をしていきま
しょう。

(文責 林)