



食生活だより ㊦

市食生活改善推進員から

体の発育の盛んな思春期に、インスタント食品で済ませてしまう偏った食生活や、受験によるストレス、美容のためのダイエットは将来に影響する大きな問題です。

バランスのとれた食生活をするのと同時に、不規則になりがちな生活のリズムを整えることが大切ですね。今回は、軟らかく簡単にできる手羽先料理を紹介します。

バランスのとれた食生活を(思春期)

手羽先の甘酢煮



- 作り方 -

- ①手羽先は水洗いし、水気をふきとる。
- ②中華鍋に油を入れ、みじん切りにしたニンニクを加え、香りが出たら手羽先を入れ、中火で両面に薄く焼き色が付くまで焼いて取り出す。
- ③酢、しょうゆ、酒、砂糖、水を加え強火で煮る。煮立ったら手羽先、ゆで卵を入れて火を弱め15分ほど煮込む。
- ④卵を半分に切って手羽先とともに皿に盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

材料 (4人分)

- 手羽先 12本
- ニンニク 1 かけ
- 酢 大さじ 3
- 酒 大さじ 3
- しょうゆ 大さじ 4
- 砂糖 大さじ 3
- ゆで卵 2 個
- ブロッコリー 1 株
- 油 大さじ 1
- 水 1 カップ

ワンポイント

アドバイス

食卓に4つのお皿がそろっていますか。

- <主食>ご飯、パン、めんなど
- <主菜>魚、肉、卵など
- <副菜>煮物、あえ物、サラダなど
- <汁物>味噌汁、スープなど

だん

第70話 ある勇氣

先日、嫁いだ娘が共に男の子である4歳と2歳の孫を連れてわが家に来た。上の子は着くやすすぐ、おもちゃ箱から積み木を取り出し塔らしきものを作り始めた。しばらく眺めていた弟は興味深げに近づきそれに手を出し触れようとした。兄は「だめ、だめ」と押し止めていたが、いっ

全てをさらけ出す行為だ。自我意識の強い、そしてこの勇氣の弱い私にピッタリの賀状だなあと考えた。そういえば、上司はいつも相手の立場に立って言動され、職場の人々からは絶大な畏敬(いけい)の念を持たれてみえる人でした。

連日、マスコミなどで凶悪事件が報道されている。それはまるで自分以外の人はまず疑うことから始めなさいと警告しているようだ。幼い子を連れた若いお父さん、お母さんを見ると、「ご苦労さんやなあ。親子で安心して暮らせる時代が早く来るといいなあ」と思う。

一方、弟には「あんたも悪いよ。お兄ちゃんを許してやってね」と話していた。「育児は大変やなあ」とただ眺めているだけの私であった。

この世に人として生きていくには多くの場面で、いろんな勇氣が必要であろう。しかし、この賀状での勇氣は共生物として生きる人間には最も重要なもので、これを親をはじめ、周りの大人が幼い孫のような時期からいろんな場面を通してじっくりはぐくまねばならないことであろう。さらに重要なことは、すべての大人たちがこの勇氣の出せる社会環境づくりそれぞれ立場から務めることではないかと思う。

わが家の本箱の棚に『あやまるゆるす 勇氣いる』と大きく書かれた年賀状が掲げられている。10年ほど前、今は亡き上司からいただいたものだ。「謹賀新年」的表現の多い中、この賀状には思わず目が留まり、「勇氣なあ・・・」としばし見とれていた。「あやまる ゆるす」は自己の

に、仲良く遊んでいる孫たちを見て、ふと「じいさんとして、その時、その場でやるべきことをやらないなあ」と私は思った。(文責 上田)