



食生活だより 25

市食生活改善推進員から

私たちの体は、細胞も血液も食べ物からできています。身土不二(しんごじ)といって、身近な場所であつた物が体にいいといわれています。冷凍食品に頼りがちな昨今ですが、少し手を掛けることで本物のおいしい

さに出合えます。特に子どもたちには、食事の大切さを教えていきたいものです。今年度は、手軽に作れる、おいしいお弁当のおかずを紹介していきます。

- 作り方 -

- ①タマネギはみじん切りにし、キャベツは1cm角に切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、タマネギをいため、透き通ってきたら合いびきミンチを入れる。ミンチに火が通ったら塩、コショウ、焼肉のたれを入れる。
- ③ジャガイモは大きめの乱切りにし、竹くしがすつと通るまでゆでる。ゆで汁を捨てて残っている水分を飛ばし、熱いうちにバターを入れてつぶす。
- ④③に②とキャベツを入れ、バットに広げて冷ます。
- ⑤小さめの小判形にまとめ、小麦粉、とき卵、パン粉の順に付け、中温(180℃)の油で揚げる。

ワンポイント

アドバイス

ジャガイモは、ラップでくるみ、電子レンジで加熱してもOKです。

お弁当の一品にいかがですか

春キャベツのコロッケ



材料 (小8個分)

- ジャガイモ 中2個
- 合いびきミンチ 100g
- タマネギ 1/2個
- サラダ油 大さじ1
- 卵 1個
- 小麦粉・パン粉・塩・コショウ 適宜
- 焼肉のたれ 大さじ2
- キャベツ 70g
- バター 大さじ1/2
- 揚げ油 適宜

だん

第72話

今年度の『家庭教育学級』へ

「参加された学級生の方にすごく喜んでいただけたわ」「自分の学校だけでなくほかの学校の学級と、もっと交流したいわ」「学級会を通して、今まで交流のなかった人と知り合えるのが最高の財産だと思うわ」。

各学校には、保護者の皆さんで作っている『家庭教育学級』と呼ばれる組織があります。ここでは、保護者同士が思いを語り合い、そして健全な家庭教育の在り方を学び、成果をわが子の健全育成に役立てています。

昨年度、4回ほど市内各学校の『家庭教育学級』の学級長さんが一堂に会して、情報交換を行いました。自校の『家庭教育学級』を、今後さらに意義あるものにするための会です。冒頭の言葉は、その時に語られた一部です。

厳しかった冬もようやく終わり、この4月6日から小中学校ではいよいよ新学期がスタートします。

近来、児童生徒をめぐる生活環境、学校環境は、マスコミなどを通してもうかがえるように、何とも言えない厳しい状況下に置かれてい

ます。その一面が報道されない日はないくらいです。学校という場へ初めて入学するお子さんをお持ちの保護者の皆さん、また入学する本人も、いろいろな思いの中で入学式を迎えることでしょう。

このような中、地域、学校内では児童生徒たちの安全を守るため、さまざまな対応が取られています。それらの日々を目の当たりにし、「大変だなあ、ご苦労さんだなあ」と思いつつも、何とも言えぬ複雑な思いに襲われることもありましょう。「こんな世の中、いつまで続くのか」、「これからますます不安だ。どうやっていくのか」など。これらは今、家庭を持つ親としてだれもが抱えている思い、感情ではないでしょうか。

今年度も、各学校では『家庭教育学級』が間もなく開設されます。この学級も、昨年以上にこの時代にマッチした家庭教育の在り方、究明を目指しています。

ご多忙な中ではありますが、今抱えている不安解消へ向けて、仲間を誘い合って、ぜひ今年度の『家庭教育学級』へ入級しましょう。

(文責 上田)