



食生活だより ㊶

市食生活改善推進員から

食の健康法の一つに「胡・豆・根」があります。

毎日の食事の時に、種類(「胡・豆・根」の「豆」は、豆類、海草、さやをとった空豆)を食べてください。

だといわれます。

どんな健康法でも毎日、そして長く続けることが大切です。今月は、空豆づくしのお弁当です。

- 作り方 -

1 空豆ご飯

- ① aの米は洗って普通の水加減で30分くらい置く。
- ②空豆、酒、塩、昆布を入れて炊く。
- ③10分くらい蒸らしてチーズを5mm角に切り、ざっくり混ぜる。

2 空豆の彩り

- ①揚げた空豆、うずら卵、ハム、プチトマト各2個を用意
- ②準備した4種類の具を、一個ずつさした串で彩りを付ける。

季節をとりいれて 空豆のお弁当



材料 (各2人分)

1 空豆ご飯

- a { うるち米 120 g
- もち米 20 g
- さやをとった空豆 1/4カップ
- プロセスチーズ 15 g
- 酒 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2弱
- 昆布 5 cm角

ワンポイント

アドバイス

下処理として、空豆の皮に切れ目を入れ、硬めにゆでて水にとり皮をむく。

だえん

第73話

連休こそ、家族で
触れ合う時間を大切に

新年度がスタートして1カ月がたちます。皆さん、それぞれ新しい環境にも慣れてきたところではないでしょうか。

5月初旬はゴールデンウィークもあり、4月からの緊張が解けてホッとした気分になるころかもしれません。

大人でも新しい職場や地域に慣れるのには時間がかかるのですが、子どもたちの中にも新学期からの疲れが出てくる時期でもあります。

「五月病」とよくいわれますが、この疲れがうまくいやしきれず疲れが残ってしまったり、「やる気」が出せない状態になってしまうことがあります。そして、休みの日には元気に過ごすことができても、休み明けの朝になると頭痛や腹痛、時には風邪でもないのに熱が出てしまうことさえあります。

大人も子どもも自分のストレスがたまっていることをなかなか自分では察しにくいものです。家族の中で「様子がおかしいな」と気付い

たら、早め早めに対処することが大切になります。まずは、無理をさせず十分な睡眠と栄養をとらせて休養させること、そして優しく話を聞いてあげることが必要でしょう。

特に子どもたちの話を聞くときは、小さな子どもほどスキンシップをとりながら、話を聞くことが大切だと思います。小さい子であればひざに乗せてみたり、手をとったり、ほおに触れたりして、「決して一人ではないよ」「みんな(家族)がついているからね」といった安心感を持たせるとよいでしょう。自分は大切にされているんだという実感を持たせることは自分を大切にすることを大切にすることも育てます。

連休はどこか旅行に行かなくても、お子さんと一緒に家の手伝いをする、何気ない話をするなどちよつと心掛けて、触れ合う時間を大切にしてみてください。

5月は、4月からの忙しい毎日から少し離れ、家族でゆったり時間を過ごす大切な時期かもしれませんね。

(文責 吉岡)