

暑いとともに食欲も減退しがちです。そんな中、旬の野菜を取ること、自然の摂理の中で人間の体に良い影響を与えてくれるといわれています。

1日3回きちんと食事を取り、規則正しい生活をして、夏に負けない体をつくりましょう。

おむすびにもひと工夫 夏野菜の天むす弁当



作り方

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②材料に衣を付けて揚げる。
- ③ラップでご飯を握り、たれを付けた天ぷらをのせて、焼きのりで巻く。

材料

ナス	適量
ゴーヤ	適量
カボチャ	適量
インゲン	適量
ピーマン	適量
オクラ	適量
衣(小麦粉・卵・水)	適量
揚げ油	適量
焼きのり	適量
たれ	
かつお節	3グラム
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

ワンポイント

アドバイス

たれの作り方

なべにしょうゆとみりんを入れて煮立たせ、火を止めてからかつお節を加えしばらく置き、ペーパーでこす。

たぐい

第75話

「ニート」という言葉をご存じですか？

最近、「ニート」と呼ばれる若者が増えています。「ニート」とは、「職に就かず、学校関係にも所属せず、就労に向けた具体的な動きを示していない若者」を指していますが、対象となるケースがあいまいでその数は、50万人とも80万人ともいわれています。

そんな若者は定職を持たず、生活の多くを親の援助に頼って暮らしているようですが、近い将来、その親が年を取って働けなくなったりと、子どもは親の面倒を見ていくことができませぬ。社会人として必要な、納税などの義務を果たすこともできないということになります。

少子化という言葉も聞き慣れてきたこのごろですが、前年度の出生率も過去最低を記録しています。ただでさえ少ない子どもが、親の面倒を見るどころか自分の力で生きていくことすらできないとしたら、とても寂しい気持ちになります。

もちろん、すべての子どもたち、若者たちがそうであるというわけではありません。実際には、毎日頑張って勉強をしたり、働いたりして収入を得る人の方が、ずっとずっと多い

いわけですから。ただ、その頑張っている人たちに、親たちの分だけでなく、同世代の働かない人たちの生活まで、負担させていくのはどうでしょうか。

先日、「子どもの人権を守る」ということは、子どもたちに一人前の人間として生きる力を身に付けさせ、きちんと社会に送り出していくことだ」という話を聴きました。いじめ、虐待、不登校、非行など子どもたちを取り巻く問題はたくさんあります。私たち大人には、それら多くの問題から子どもたちを守り、育てていく義務があります。それが将来の私たちの支えとなっていくことも、忘れてはいけません。

もうすぐ、夏休み。一度周りの子どもたちを見つめてみましょう。市は「フロム0歳プラン」として0歳から18歳までの子どもを幼稚園、保育園、学校、地域、家庭が一体となって育てています。まず、周りで気になる子には一声かけるなど、できることから始めてみてはどうでしょうか。

(文責 吉岡)