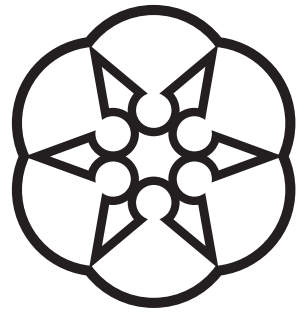


こんにちは! ヘルスマイトです

担当 食生活改善推進員協議会事務局(ゆめりあ内)
☎72・2000



食生活改善推進員協議会

私たち食生活改善推進員協議会(通称ヘルスマイト)は、食生活改善推進員養成講座を修了した推進員で活動しています。今年度、第4回目の養成講座が開催され、講座を修了した17人が、新たに私たちの仲間に加わりました。今回は、その講座の中で調理した「わが家の自慢料理」と「骨粗しょう症予防カルシウムたっぷりの食事」のメニューから、おすすめの2品をご紹介します。

ゆで豚のからしごまあえ

ミョウガ、シソ、シヨウガなどの香味野菜やからしを使うことで、塩分控えめでも満足できるメニューです。

材料 4人分

豚肩ロース

(しゃぶしゃぶ用)

ニンジン

ダイコン

ミョウガ

青シソ

生シヨウガ

白いりごま

黒いりごま

しょうゆ

みりん

ごま油

練りがらし

砂糖

作り方

①豚肉は酒少々を入れた湯で火が通るまでゆで、ざるに

あげて冷ましておく。

②ニンジン

は5センチ

くらいの千

切りにし、

ゆでてお

く。

③ダイコンは5センチくらいの千

切りに、ミョウガ、青シソ、

生シヨウガも千切りにする。

④Aを混ぜ合わせる。

⑤豚肉に④をからませる。さ

らに千切りにした野菜を2

〜3回に分けて混ぜあわせ

る。

⑥ときどき上下を返しなが

ら20〜30分おいて味をなじま

せて、皿に盛る。



ツナ豆腐ハンバーグ

低カロリー、かつカルシウムをたっぷりとれるメニューです。豆腐とひじきにカルシウムが多く含まれています。

材料 4人分

木綿豆腐

ツナ水煮缶

玉ネギ

乾燥ヒジキ

塩

こしょう

バター

溶き卵

パン粉

サラダ油

酒

ケチャップ

中濃ソース

リーフレタス

プチトマト

作り方

①リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、よく水を切っておく。玉ネギはみじん切りにする。ヒジキは水で戻しておく。

②木綿豆腐はしっかりと水切りしておく。

③フライパンにバターを熱して玉ネギを炒め、油が回つたらツナ缶とヒジキを加え

る。野菜がしんなりしたら塩とこしょうをし、ポウルにかけて粗熱をとる。

④③に②を崩しながら入れる。Bも加えてよく練り、小判型にまとめる。

⑤フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを中火で焼く。焼き色がついたら裏返して火を弱める。ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。

⑥ハンバーグが焼けたら付け合わせ野菜と皿に盛り付ける。

⑦フライパンにCの酒を入れて沸騰させる。ケチャップと中濃ソースを加えて一煮立ちさせたら、ハンバーグにかける。





教育は信頼から

青少年健全育成町民会議

地域で子どもを育てるために

青少年健全育成町民会議では、次代を担う子どもたちの健全な成長を願い、地域の子どもは地域で育てようと「うちの子 よその子 みんなの子 みんなで育てる新十津川っ子」の取り組みを啓発してきました。

地域の子どもを地域で育てることの重要性は、だれもが理解していることと思いますが、そのためには、地域住民の間に信頼関係ができていなければなりません。近所の人子どもに非があるので叱つたら、親が叱つた人を攻撃する状況では、地域での教育は成り立ちません。

全国学力・学習状況調査で秋田県は3年連続全国1位になつていますが、その理由の1つに家庭関係や地縁関係が濃厚であることがあげられています。このことから、地域における人々の結びつきの強さが、子どもの教育にとって重要であるということを理解していただけたらと思います。しかしながら、社会の変化は、住民同士がコミュニケーション

ションを図り、理解し合い、信頼関係を築く機会を生活の中から減少させて、人間関係を希薄にしてみました。

かつて、町内会には盆踊り、花見、レクリエーションなどの行事があり、町全体としても運動会、夏祭り、神社の祭典など職場や学校を休みにして、大人から子どもまで一緒に楽しむ行事がありました。

また、子どもの出生、入学、進学は隣人と一緒に祝い、葬儀も町内会総出で行いました。このような行事の準備作業、練習、行事への参加、終了後の懇親会などの交流をとおして、コミュニケーションを深め、相互理解を図りながら信頼関係を築き、助け合い、協力し合う地域社会をつくってきました。そんな中で、地域の大人は、町内の親と子を理解して、わが子同様、小さいころから子どもを叱つたり、

ほめたりして大人に成長するまで温かく見守ってきました。今は、このようなことは少なく、地域の教育力の低下が指摘されているところです。

では、青少年健全育成町民会議で掲げている「地域の子どもは地域で育てる」ことをお題目ではなく、実効あるものにするためにはどうすればよいのでしょうか。その方策を考えてみました。

1つ目は、地域でのコミュニケーションを大切にすることです。

コミュニケーションの基本はあいさつです。言うまでもなくあいさつは、相手が返答をして初めて成り立ちますから自分から声をかける、声かけに答えることが必要です。子どもが元気よくあいさつをしても無言で通り過ぎる大人を見かけます。進んであいさつができる大人でありたいものです。

2つ目は、大人自身が模範を示すことです。

子どもは、大人の姿を見て育ちます。小学生の作文に、地域でゴミ拾いをしたとき、道端にペットボトルや空き缶、タバコの吸い殻がたくさん落ちていたこと、山に行けばテレビや冷蔵庫が捨てられていたことが書かれていました。私たちも、レジ袋に入ったゴミやタバコの吸い殻が道に捨ててあるのをよく目にします。大人は、自分の行動が子どもに影響を与えていることを自覚し、節度ある行動をとることが必要です。

3つ目は、地域の絆を深めることです。地域での取り組みが減ったとはいえ、まだまだ地域には行事が残っています。団体を組織し、子どもたちのために汗を流している大人もいます。そんな人たちのお手伝いをしたり、町内会の作業や集まりに顔を出すことでお互いに理解し合い、絆を深めることができます。

このように、だれにでも出来る日常の小さな積み重ねが、住民の間に信頼関係を築き、地域の中で子どもを育てる環境ができていきます。

