

保健婦だより

乳幼児学級を終えて



ボク、ボランティアのお守の人とすっかりお友達になっちゃった。

乳幼児学級「子供の食事に ついて」二回シリーズを八月 二日・十月一日に終了しまし た。学習の間、託児も行いま した。一回目は、親も子も不 安な朝の別れでしたが、お昼 の親子いっしょの会食では、 笑顔がいっぱい。二回目では、 もう友だちになった子供同志。 一回目の様な泣き顔はチョッ トの間だけでした。親も、子 供が同年齢ということ、い つの間にか仲間の輪が広がっ ていった学級でした。

足がかりで、著しい成長を ささえるために、バランス のとれた食事が必要だとい う事です。これがくずれて しまいますと、知らず知ら ずの内に、成人病予備群の 仲間入りをしてしまいま す。

二つ目に、食事を通しての 躰。社会の一員として暮らし ていくルールを身につけるこ とだという事です。 今年度の乳幼児学級を終了 して感じた事は、「若いお母 さん方は、料理を作るのが苦 手なのかな……。」と、いう 事でした。

それは、調理手順が悪く、 時間がかかる。基本的な調理 器具(例えば、裏ごし器など) の使い方がわからない。大人 の食事を利用して、子供の食 事を作る事ができない。等々 でした。

なぜなのでしょう。 現在は高学歴の時代です。 学業優先で、結婚まで、家事 の経験が少ない事。外食産業 や、二十四時間スーパー等の



ボク、1人でも上手にたべられるヨ。

出現で、自分で調理しなくとも、好きな物が食べられる事。 さらに、女性就労者の増加が、 食事作りの時間を短かくして いる事等が考えられます。

これで良いのでしょうか。 栄養のバランスが悪くなって しまったり、自分が食べる料 理がどの様な材料で、どの様 な調味料が使われ、どの様な 手順で作られるのかを知るチャ ンスが、親も子もなくなっ て いるのではないのでしょうか。 豊かさの中で食事を通して 教育の必要性を、もう一度考 え直す必要がある様に思いま す。

次回は、乳幼児学級対象者 に実施した「子供の食事につ いてのアンケート」結果につ いて報告します。



大腸運動を高める工夫 (便秘をなくそう)

岡田サトエさん (中村)

快食、快便は、健康のバロメーター、便秘に限らず、排便作用がうまくいかないのは、栄養のアンバランスによる事が多いようです。たん白質が多すぎれば便が固くなり、脂肪が多ければ柔らかくなりま す。糖質、特に甘味過剰では食物が発酵して柔らかくなりがちです。たん白質・脂肪・糖質の三つがバランスがうまくいってこそ、毎日の排便が具合よくできるのです。水分の不足も便を固くします。

ビタミンBは、腸の働きを活発にする為、ヨーグルトなど、乳酸菌を含む飲み物を取ればいっそうよい効果が出ます。

★大根皮のキンピラの作り方

(1)大根の皮は5cmの長さの細切り、葉は茹でて5cmの長さ切る。
(2)油を熱し、皮をいためて、赤とうがらしをいため、

(A)で調味し、葉を加え、塩少々で調味してゴマを振ります。

- 材 料
- 大根の皮 150g
 - 大根の葉 少々
 - 油 大さじ1½
 - 小切り赤とうがらし ½本分
 - (A) ●しょう油 大さじ2
 - 酒、みりん 各大さじ½
 - 塩 少々
 - いり黒ゴマ 少々

