

# いきいき

## 若い人もオリジナルのおせちで楽しい1年に

今月は、昨年12月に若いお母さんたちに正月料理「おせち」の作り方を指導した若がり学級「おばあちゃんの知恵袋サークル」メンバーの一人、木村里美さんにお話をうかがいました。「おせち料理を覚えておくと、いろいろ料理することも楽しくなります」と若い人にアドバイスしていました。



木村 里美さん (穂波 77歳)

正月に各家庭の食卓に並ぶおせち。近年は、各家庭オリジナルのものはもちろん、おせち自体、食べない家庭も増えてきたと言われている中で、若い人に正月料理を学んでもらおうと、昨年12月の公民館講座で、木村さんたちが、おせち作りを指導

しました。「若い人たちには、若いうちにおせちの作り方を覚えてほしいですね。いろいろな料理に応用できるし、自分が作ったものは、飽きがきません。正月の食卓が楽しくなります」とおせち作りを勧めています。おせちには、うま煮、こぶ巻き、黒豆などありますが、木村さんが作るおせちの中でこだわりを持っているのが、きんとんです。「サツマイモのきんとんです。栗も入れますが、白ワインなどを使い仕上げの「す」と教えてくれました。「結婚前は、母親のおせち作りを見ている程度でしたが、昭和27年に結婚してからは、おしゅうとさんと毎年作っていました。今はお嫁さんと作っています」

「おせちは、家庭によって味や食材などが違うし、大量に作るほうが、少量よりも味が良くしみるといいですね。結婚当時は11人家族だったので、大鍋で作りましたよ」

「最近の家庭では、あまりおせちを作らなくなっているようです。正月に親類が集まった時にわが家の味を楽しみながら、みんなの1年の健康を願うことで新年が始まる。おせちを食べることで1年の一大行事になります。」

# ヘルシーメモ

最近「食育」という言葉の広がりとともに、子どもの育ちにかかわるさまざまな場面で、「食育」の大切さを見直して、食育の盛り上げが行われています。食育の基礎として、乳児期から始まると考えられます。

「日本子ども家庭総合研究所」の母子保健研究部栄養担当部長である堤ちはる氏は、「妊娠中に赤ちゃんの健やかな発育のために、食事に注意することから食育はすでに始まっています。そして出産後、お母さんに抱かれて見つけたい、母乳やミルクを飲む乳児期は赤ちゃんにとって、自分という存在がすべて受け止められているという愛情を感じる大切な時期であり、同様に食育につながります」と提唱しています。

## 健康・栄養

赤ちゃんにとって授乳は、単にエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、「心を育てる時間」であり、その後の離乳食から始まる食生活が与える影響は、「学童期・青年期」へと成長していくうえで、非常に大きい

## “食育は妊娠期・乳児期から”

今月の担当 管理栄養士 今野亜紀

と考えられます。「食育」という「学童期」中心のイメージがありますが、それ以前の「妊娠期・乳児期」からすでに始まっており、「どのような食育を受けて成長してきたか」ということは、毎日の食事と同様に、その後の人格形成に大きな影響を与えていることを、忘れてはいけません。



妊娠中・授乳中のみならず、妊娠中・授乳中のみならず、ぜひ、食育がすでに始まっていることを意識しながら、毎日の食生活を大切にしてください。毎日の家庭の食事が食育の一番の基本であることを忘れずに、家族そろって楽しく食卓を囲む時間を大切にしたいですね。

## 予防・運動

## 川柳 訓子府川柳社

筋通す男が受ける向い風  
栄 町 浅野みよ子  
雪便り我が家の灯かり早やばやと  
東 町 所 モト  
花よ蝶よと脱皮できずに藁が立ち  
実 郷 森岡 久子  
サンタ待つ靴下やつと枕元  
東幸町 中島 玲子  
少女羽化あなたに灯す花あかり  
柏 丘 田中 富子  
良い空気吸って今日も丸く生き  
高 園 兼安 光子  
有効期限あるのだからかお守り袋  
輪がなごむ話し上手に聞き上手  
協 成 東 清子  
雪ちらり軍手洗って秋仕まい  
大 谷 今野きくえ  
友の絵に癒され明日の戸を開ける  
高 園 廣部 栄子  
忘れたいことは忘れず物忘れ  
東 町 船戸 千春  
緑 丘 飯島さだえ  
良く回る感謝感謝の若夫婦  
高 園 平田 貞子  
孫帰省四方山話深夜まで  
緑 丘 横川千代子  
地下足袋の小鉤に勤労感謝こめ  
日出町 中野 正紀

## 俳句 訓子府俳句会

元朝や詣でし神殿輝やきて  
旭 町 相原 陽子  
壮麗な新みやしろに初詣  
旭 町 飯田 政章  
初詣心の糧にする  
東 町 生田 恭子  
新春の輝く御社夢繫ぐ  
東 町 長内 フジ  
去年今年喜寿の髪染め恙なし  
西 富 北野ミサオ  
鈴の緒を思ひ切り振る初詣  
東幸町 小林 昭子  
悲願なる社殿落成小春日に  
大 町 住吉 和子  
清々し雪の御社鎮もれり  
栄 町 堰代ヤヨイ  
新雪やわが足跡のくきやかに  
穂波 葦島 悠歩  
初春や明るきニュースほしいまま  
西 富 吉村ツヤ子  
健康でありたく願ふ老いの春  
元 町 山崎 芳子

