

## HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



食生活編

### ★ 思いをいっぱい詰め込んで ★

2月の子育て支援センター「すくすくひろば」で、ひと足お先に春をイメージしたお寿司作りに挑戦しました。その名も「カラフルカップ寿司」（最近、テレビ等でも、このやり方よく紹介されていますよね）巻いたり、握ったりと難しい工程がないので、小さな子ども達でも簡単に作れるんです。

子ども達は、自分用の透明なカップを受け取ると、寿司飯や飾り用の具材を「自分で入れる！」「今度はこっち」「これも入れたい」と、自分の思いをいっぱい・いっぱいカップに詰めていきました。時には、ちょっとひとくちつまみ食い。のお友達も。「だって、おいしいんだもん」の返事に、思わず笑みがこぼれました。

使う材料は同じでも、出来あがりとは2つと同じものではなく、みんな違って、みんなかわいく、春らしいカップ寿司が出来あがりました。今回は特別に、センターの方が準備してくれたおひな様飾りに顔を書き込み、飾ります。あっという間に、ピンク・黄色・オレンジ・緑色・赤・白と色とりどり、カラフルな着物を着たおひな様寿司に大変身。

子どもさんの成長を願いながら、春の訪れを願いながら、思い思いのいろんな願いを詰め込みながら、今度作ってみられませんか。



### ■ カラフルカップ寿司 ■

#### 【寿司飯 4人分】

温かいご飯…………… 300g  
 合わせ酢  
 米酢…………… 20ml  
 砂糖…………… 15g  
 塩…………… 少し

#### 【飾り用の具材】（作りやすい分量）

炒り卵……………卵 1個  
 砂糖 小さじ 1  
 鶏そぼろ……………鶏ミンチ 100g  
 しょう油 小さじ 2  
 酒 小さじ 2  
 砂糖 小さじ 2  
 人参……………型で抜いてさっと茹でる  
 ほうれん草……………茹でて、みじん切り  
 粒コーン……………さっと茹でる  
 桜でんぶ  
 ミニトマト

※具材は、お好みで変えてください。

#### 【作り方】

- ① 合わせ酢の調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ② 温かいご飯と合わせ酢を混ぜ、寿司飯を作る。
- ③ カップに、寿司飯・飾り用の具材を交互に、彩りよく重ねていく。

## 人権学習 シリーズ 95

### 思いやりの心で共に生きる

多重災害に見舞われた3.11から1年をむかえようとしていますが、尊い生命と貴重な財産を一瞬にして奪った阪神淡路大震災発生から17年が経ちました。

兵庫県下の被災地では、遺族や被災者等が犠牲者の冥福を祈る追悼行事を営み、鎮魂の祈りをささげました。特に、今回の追悼行事には東日本大震災の被災者も参加し、東日本と阪神の被災者がともに犠牲者の鎮魂を祈りました。また、神戸では東日本大震災発生の同時刻にも黙祷をささげました。

このように、二つの震災の被災者は悲しみや痛みを共感し、分かち合う中で、相互に思いやり、思いを一つにして復興や減災への誓いを新たにしました。

さて、今年の正月は昨年ほどの豪雪もなく穏やかな幕開けでしたが、節分前後から降り続いた降雪には自然の厳しさを改めて感じました。そうした中、除雪作

業が町内各所で懸命に行なわれました。

子どもの時の記憶ですが、各家庭の雪かき範囲は道路に接している自宅の家屋範囲であったことを思い出します。「雪の朝には、隣近所に迷惑をかけないように早く起きて雪かきをするように」と、祖父に言われていました。

過日、新春にふさわしい心温かな光景に出会いました。それは、近所の方が一人暮らしの家や高齢者世帯のお宅の雪かきに今年も取組んでおられたことです。雪かきは重労働であることや道路の雪かき中に屋根ずりや怪我をしかねない等、高齢化が加速する中の雪かきは深刻な問題です。

地域の絆が薄れているといわれている今、雪かきは冬の季節にふさわしい雪で結ぶ地域の絆の一つではないでしょうか。

数年前、高齢者の住所確認に起因して地域の絆や地域コミュニケーションの在り方が課題になりました。その意味でも“自分のことと同じように、相手を思いやる”ことが共に生きる上で大切と改めて受け止めています。

（人権教育推進員）