

【子の有り難さ】

8月、北京オリンピックが開催され、数々の場
面が放映された。日本選手の姿を見て、世界中の
強豪選手・チームを相手に本当によくやったと思う。

活躍した選手たちへのインタビューの中で、上
野投手（ソフトボール）は「決勝戦で満塁のピン
チを迎えたとき、自分を、そしてチームの守りを
信じることができ、気力だけは負けないという思
いを抱くことができた」と語っていた。そして、
彼女は、表彰式のあと、まず応援に来てくれた両
親にメダルを見せて、「お父さん、お母さん、長い
試合になって疲れたでしょう、ごめんなさい」と
両親を氣遣っていた。

お母さんは、「あなたの金メダルはこれ、私の金
メダルはあなたよ」と答えた。このお母さんの一

言には、我が子を賞賛し誇りに思う心や必死に
なって練習に耐えてきたねぎらいの心等が伺え
る。この言葉を聞いた彼女は、きっとお母さんの
想いが伝わり、親子の絆の深さを感じたものと
思う。また、自分を含めてチームの成し得たこと
（優勝）の価値の大きさを自覚する一時でもあ
ったと思う。

こんなに心温かい家族のもとで、上野投手は素
晴らしい気力や周りの人への優しさを身につけた
と思う。反面、私自身、このお母さんのように我
が子の大切さを自覚していたのか？と反省した。
考えてみれば、我が子のお陰で、いろいろな心配
をしたり喜んだりしながら家族生活をしてきた。
子どもに関わって学ぶことも多かった。自分の人
生の中でこんな経験ができたことは有り難いこ
とではなかろうか。

娘も息子も元気に居てくれていること自体が、
形は無くとも私にとっての金メダルと考えて、
日々の生活を行いたいと思う。（人権教育推進員）

食育だより

10月

福祉保健課 ☎73-1333

HEALTHFUL TOWN IWAMI

☆ たまたまがきっかけに ☆

8月の終わりに、町立図書館と一緒に、『こどもクッキング教室～ひとりで
できるもん～』をおこないました。私はよく、こどもたちに食べることに興味を
もってもらきかけ作りとして、絵本を使います。今回は牛乳を使った「ぶるぶるミルクプリン」を
作るので、図書館の方はそれにちなんで「でてこいミルク」という本を選んでくれました。

絵本の表紙を見ながら、「このミルクってなーんだ？ 牛乳」「牛乳ってなに？ うしのおちち」「牛
乳から作られているもの他になにがある？・・・」と、話を少しずつふくらませていきます。また、
プリンを作りながらも、水に入れるとふくれる・温めたら溶けてなくなる『粉ゼラチン』にこどもたち
は興味津々です。その興味を引き出したのは、【魔法の粉】の一言です。こどもたちは魔法が大好き！ゼ
ラチンを【魔法の粉】と言うだけで、こどもたちの目は輝きますね。

食育って？？と難しく思われている方もいらっしゃると思いますが、ほんのちょっとのきっかけか
ら、始まることもあります。それは、たまたま読んだ一冊の本だったり、たまたま
聞いた一言だったり・・・もしかしたら、今日はがんばって食べた苦手なものの一
口なのかもしれません。そんなきっかけ作りのお手伝いとして、この「ひとりで
できるもん」を、11月・2月とあと2回計画していますので、来てみてくださいね。

私のお気に入りの一冊に「ぼくちカレーライス」があります。

読んでいたら思わず鼻の穴がふくらんでしまいますよ。

■ ぶるぶるミルクプリン ■

【材料】プリン型6個分

♪牛乳..... 500ml
♪砂糖..... 40g
■粉ゼラチン..... 10g
■水..... 大さじ3
●生クリーム..... 200ml
バニラエッセンス..... 少し

【作り方】

- ① 【■】の水に、粉ゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に【♪】の牛乳・砂糖と【ふやかしたゼラチン】も入れる。
- ③ 鍋を弱火にかける。
泡だて器でかき混ぜながら、【砂糖・ゼラチン】が溶けたら、火を止め
る。（ここは、レンジで温めてもいいです）
- ④ 【生クリーム・バニラエッセンス】を加える。
出来上がりをなめらかにするために、一度茶こしでこす。
- ⑤ プリン型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
（固まり具合を見ながら、お好みでぶるぶる加減は、調節してください）



食生活編

