人権問題学習シリーズ 56

【元気が一番、今の幸せを思う】

私事ですが、この数ヶ月間、体調を崩し（胃潰瘍・十二指腸潰瘍、歯痛）、夜間に救急病院で診察を受けて以来、勤務日にも時間休暇を戴いて通院するという苦しい生活を送って来ました。痛みがひどいときには、このまま死ぬのではないかと思うほどでした。この間、仕事がはかどらず、職場にも大変迷惑をかける状態で、気が焦るばかりでした。

病院で診察を受けて以来、毎日薬を飲み、幸いにして病状は回復し、今では元通りの生活ができるようになってきました。

こうしてお腹の痛み、歯の痛みに襲われず、普段どおりの生活ができるようになった今、以前のように勤務できることがどんなに幸せなことかをしみじみと思います。何をおいても、まず「元気が一番」と改めて実感しました。今後、この幸せがいつまでも続くように、そのためには健康には気を付けたいという思いです。

また、つれあいは、痛みに苦しむ私を自家用車で病院まで連れて行ってくれました。腹痛のときも、歯痛のときも自分ではとても車を運転する体力・気力はありませんでした。本当に有り難いことだったなという思いがします。

今は、胃腸の専門医、痛みの専門医とで２名のお医者さんにお世話になっていますが、どちらのお医者さんもとても懇切です。このお医者さん方にも「助けて貰った！」という感謝の念を持っています。

ホイットマンは「寒さにふるえた者ほどあたたかく感じる、人生の悩みをくぐった者ほど生命の尊さを感じる」という言葉を残していますが、私は、病気で苦しんだことによって「元気に生活できることがどれほど幸せか」に気付きました。私が元気である限り、「元気でいること」の幸せに浸（ひた）りたいと思います。　（人権教育推進員）

食育だより 12月

福祉保健課　☎73-1333

HEALTHFUL TOWN IWAMI

食生活編

♪ スプーンで トン・トン・トトトン ♪

10月にあった子育てひろばクッキングは、調理室からこんな音が聞こえてきました。というのも、今回は野菜切りに挑戦。「えっ、１歳や２歳のこどもたちが野菜を切るの？」と思われるかもしれませんが、その通り、切るんです。

しかし、包丁をにぎらせるのはちょっと不安も・・・。そこで秘策あり。 野菜を大きめに切ってゆでておき（レンジでもいいです）、それをスプーンで切っていきます。包丁じゃなくても野菜は立派に切れるのです。（今回は、ひとつステップアップして刃のないナイフで包丁気分。包丁の持ち方、猫の手の事前練習にもなります。）そばで見ていたお母さんも、「これならお手伝いしたい気持ちをかなえてあげられる」と言っていました。

こんな風に、家庭の中でこどもたちが自分の食べているものに触れ・興味をもてる機会が増えていくといいなと思います。そして、包丁を持つ本番がきたら、その時はどうかよく切れる本物の包丁を持たせてあげてください。「刃があたると手が切れる」ことを学ぶのと同時に、刃が切れない包丁で切ると、道具が悪いのに、自分の力が未熟だとこどもたちは思ってしまいます。「こどもだからこそよい物を！」こどもクッキング教室を長年開催されている栄養士さんとお話しした時、経験をもとにこう話されていました。

■ 高野豆腐のたまごとじ ■

【材料】４人分

高野豆腐……　１枚
じゃがいも…　80ｇ→ひと口大
玉ねぎ……　80ｇ→くし形切り
人参……　40ｇ→いちょう切り
生椎茸…２枚→太めのせん切り
玉子……　２個
だし汁…… 適量
♪砂糖……　大さじ1/2
♪しょう油…… 大さじ１
片栗粉…… 小さじ４
さやいんげん……20ｇ
→ゆでて、3㎝に切る

【作り方】

① 高野豆腐は、ぬるま湯でもどして、１㎝角に切る。
② 鍋に【高野豆腐・玉ねぎ・人参】を入れ、ひたひたのだし汁を入れて火にかける。煮立ってきたら、【じゃがいも】を加えて煮る。
③ 野菜全体が煮えたら、【♪】で味付けをする。
④ 全体に味がしみたら、同量の水で溶いた【片栗粉】で、だしにとろみを付ける。
⑤ 全体に【溶いた玉子】をまわしかけ、ひと混ぜしたら、ふたをして、余熱で玉子に火を通す。
⑥ 最後に【さやいんげん】を加える。

今回ご紹介する【高野豆腐の玉子とじ】を、「えっ、意外」と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、保育所や小学校の給食ではおなじみの玉子とじです。

保育所では【親子もどき】という料理名で出されています。 というのも、高野豆腐の色が鶏肉と同じように見えるのと、食感もどことなく似ています。そして、もさもさした高野豆腐が、【じゃがいも】との組み合わせで不思議に食べやすくなるのか、子育てひろばクッキングでも、ちっちゃいこどもたちも抵抗なく食べていましたよ。