

こだま新聞

第157号

平成20年11月

幼稚園児の食育

10月24日に中央保健所からの依頼で幼稚園児とその父兄に食育の指導をする事になってました。実際は身内の法事のため代行してもらうことになって指導できまじりましたが、その時に集めた資料からここで少し紹介します。

歯は生きていくために必要な栄養を摂取する重要な器官ですが、あまりに当たり前のことで失うまでその重要性について感じられない人が多いのが実情です。

「母親に虫歯が多いと子供も虫歯」という話は昔から言われてきました。理由は食事の管理をしている母親の好きな食べ物を子供も摂取することが多いからです。でも最近の調査結果では間食の少ない家庭ではそういう図式が成り立たないことも分かっています。つまり食事の管理をすることで子供の虫歯も少なくなると言えます。

味覚の確立(美味しい)という感覚の確立は3歳くらいまでです。ですから、3歳までに糖尿病や肥満の原因にもなる砂糖などの甘いものを控えると、甘いものを食べてもそれほど美味しいとは感じなくなると言われています。

日本は便利な電気器具や移動手段があつて、お腹の空かない社会なのだそうです。野山を駆け巡らなくても楽しい遊びは身近にあります。テレビを見る時間と肥満傾向が相関しているそうです。お腹の空かない子供たちには食べてもらうために包装に凝ったり、癖になるような味付けをしたスナック類が氾濫しています。運動もせずスナック菓子を食べる子供たちがご飯を食べられないのは当たり前なのかも知れません。

子供の成長には運動をし、ご飯をしっかりと食べ、ぐっすり睡眠することが大切です。



そのためには生活のリズムを作ることが必要です。生活のリズムはお腹を減らして食事をきちと取るようにすると生まれるそうです。生活のリズムを崩すと体のバランスが崩れて抵抗力も低下し、その結果、虫歯や歯肉炎を引き起こすことにもなります。今まで、虫歯や歯周病では主に歯磨きの不足が取りざたされてきましたが、食事やクロロゲン酸が不足しています。

ロシア料理教室

八郎潟町で開催されている日本語教室では、地域の人々と交流する機会を増やすためにイベントを開催しています。

11月は井川町に住んでいるアーニャに講師をお願いし、ロシア料理ボルシチ(赤い野菜スープ)とスィールニキ(餃子)を作りました。ボルシチに使う食材で手に入りやすかったものはピーツ(赤カブの仲間)、デル(ハープ、パセリの仲間のようです)、スメタナ(サワークリームで代用)ですが、町でデルを栽培している人がいて助かりました。

ボルシチ独特の赤い色はピーツの色でした。完成したスープ



アーニャ



スィールニキ制作中



ボルシチの指導中



デル

ピーツ

にスメタナとデルのみじん切りを乗せて完成です。少し酸味のあるライ麦パンと一緒にいただきました。

参加した25人はみんなお代わりをし40人分のスープはあつという間になりました。

食事中にアーニャのロシア土産本場のウォツカを飲みました。飲み方も指導を受け、片手に塩漬(漬物)を持ち、「健康を祈念して」と唱えて飲むのだそうです。ロシアの結婚式の様子を教えていただき、最後に恋のダンス、百万本のバツ、黒い瞳などをロシア語で歌い楽しみました。

今月の行事

11月

- 2日 ロシア料理教室
- 3日 馬場目川川を植える会
- 7日 メビウスライン定例会
- 8日 小学校全県大会
- 9日 小野恵子バレエ発表会
- 10日 保健センター運営委員会
- 13日 就園児健診(幼稚園)
- 20日 CM大賞審査会
- 22日 クライン主催講演会
- 「チンパンジーと私」
- 24日 振替休日 休診
- 27日 休診
- 27日 文化財審議委員会