

我が家の家庭教育

台 鈴木篤子

我が家には、2人の息子と1人の娘がいます。人は十人十色と言いますが、三人三様、親でさえも不思議に思うほど性格が違います。同じ様に育てているのに、何故、どうしてと思う毎日でした。上の子と同じ様に、下の子も育ててくれるものだと思います。思い込んでしまいますが、違っていて当然なんです。子供たちだって一人ひとり個性があり性格も違います。頭の中では分かっているつもりでも、現実には変わっていく子供への不安と焦りから悩み苦しみ、親としての自信を失いかけた時期もありました。幸いにも、主人は子供たちの教育に熱心であり、とても協力的です。(それを良い事に頼りきっている私ではありませんが)主人の協力があつたからこそ、ここまでこれたことを感謝しています。

2人の息子たちのおつきみ合いのけんかも卒業し、親離れの年代になり、親よりも友達との交流を大切にしようになりました。親が怒鳴る事も無くなり、語らう事も少なくなってきた今日此の頃、親としてはちよつと寂しい気がします。近づき過ぎず、離れ過ぎず

最近、テレビや雑誌など、いろいろな情報や知識が飛びかう中、いやがうえにも子供の目につき目に入る事ばかりで、確かに子供への教育には難しい点がたくさんありますが、私たち親としてこれからは、いろいろな面で勉強して行かなければいけないと感じています。

巣立ちゆく子供たちへ



「親として大らかな気持ちを持って、温く見守っていききたい」

子供たちに接し、我が子供たちが子の親となつた時少しでも親の思いを分かってくれば、それでよいと思います。自分の利益ばかり考へる人間でなく、人の心の傷みを分かる、また、他人への思いやりのある人になつてほしいと願っています。

長男19歳、一男17歳、長女12歳、これから年齢に応じた悩みや心配に直面する事、多々あると思いますが、子供たちの考へ、意見を束縛する事なく、親として大らかな気持ちを持って、温く見守っていきます。

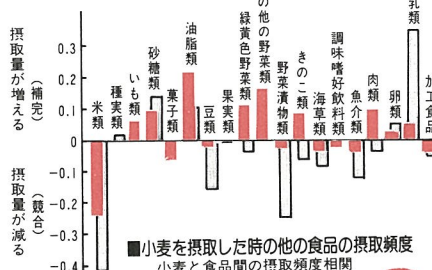
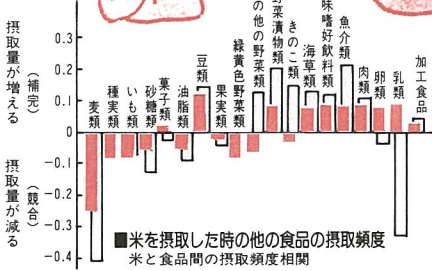
保健婦メモ

子どもの成人病予防シリーズ④

こんな食事が成人病から子どもを守る

和食を見直そう

肥満児や高脂血症児など成人病予備軍の子どもがふえている原因の1つに、食生活の洋風化があります。牛乳・バター・肉食など動物性脂肪中心の食生活は高コレステロールにつながります。幼児期は嗜好のかたよつていない時期だけに、米食中心の食生活を見直してください。



※東京都衛生局「幼児栄養調査」より

野菜の種類がたくさんとれる

ビーフン

- 材料 ビーフン40g、豚肉20g、ピーマン5g、キャベツ20g、ニンジン10g、干しいたけ1枚、油小さじ2、酒・しょうゆ各小さじ1杯、こしょう少々。
- 作り方 ①ビーフンは熱湯につけてもどし、ざるにあげる。②具をすべてせん切りにし、豚肉は、酒としょうゆ少々で下味をつけておく。③フライパンに油小さじ2杯で豚肉を炒め、野菜も加えて炒め、さらにビーフンを加え、しいたけのもどし汁大さじ1杯と酒小さじ1、しょうゆ、塩、こしょう少々を入れて味をつけ、全体にまぜあわせてできあがり。



幼児期から減塩で

日本人が1日にとる食塩の量は平均11・7g、10g以下が目標とされています。幼児の頃からうす味にならし、塩分のとりすぎに注意しましょう。

1日30品目のすすめ

各食事の長所として

〔和食〕塩分多いが食物繊維と植物性油脂が多く低コレステロール。

〔中華〕植物性油脂が多く悪玉コレステロールを排泄する働きがある。

〔洋食〕高コレステロールだが塩分が低く蛋白質が多いというように、それぞれを考へて食品の数を1日30品目週100品目を目標に数多くとるようにしましょう。