

# はぐくむ光のびる若芽

105

富下 布施順子

わが家は中1の長男、小学4年の二男、幼稚園年長組の長女、そして、母、主人、私の6人家族です。

一男がまだ小さい時、生死にかかわる大病を患い、不安とあきらめと望みを託す日々を繰り返す中で、助かってくれさえしたらもう何もいらないと心底思いました。

その事が私たち夫婦の子育ての原点となり、子供が元気で育つてくれるのなら後の事はみんなおまけと思える様になりました。(生きている事をさえおまけなのだから)

そう言う訳で、わが家には家庭教育などと言う肩ひじを張った事はなく何事も自然体で、のびのび育ててきたつもりですし、これからも育つていって欲しいと願っています。でも、最小限挨拶だけに気を付けています。

朝の「おはよう」に始まり夜の「おやすみなさい」に至るまでその場その場に合わせた挨拶と「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉を素直に心からさりげなく言える様、気を配っています。

## わが家は、自然体



▲「ありがとう」「ごめんなさい」が素直に心から言えるように、力と励まされたいという環境の中、一人にん

を引き起しながらもその中から子供たちの心を受け止め居心地のよい家庭を作ってくれています。4月に学校で足を痛めた長男の結果が思わしくなく、10月下旬に入院、手術となり今だに完治してはいないものの、その時見せてくれた家族ならで

でもこれがなかなか難しく子供たちもそうですが、大人の私たちでさえ言えないのが現実です。

主人は子供好きで、少しの時間を見つけては野球にゲームに、はたまた釣りにと多種多様に子供と接してくれています。夜ともなると、もうとうに主人の背丈を越した長男を筆頭に3人の子供たちと戯れ、大騒ぎ

まりとほくそ笑んでい私です。

何はさておき、まだまだ先の長い私の子育人生3人の子供たちが元気にそれぞれの道へ進んで行く日まで、共に泣いたり笑ったり、後悔したりしながらも精一杯頑張つて行きたいと思っています。



## 子供の成人病 シリーズ ⑧

### 子供の成人病をチエツクしよう

今回で子供の成人病シリーズは終了しますが、参考になったでしょうか。また、子供の成人病は必ず大人になつてからでもその傾向は続きます。早いうちから、食生活・運動・ストレス対策をしていきましょう。

◎家族でチェックしてみましよう。(図1)

◎次のような傾向がないか考えてみましょう。

◎朝食ぬきなのに太ってしまつ。

◎好き嫌いはないが、太っていて、いくらでも食べべ

てしまつ。

◎甘いものはそれほど好きでないのに太

てしま

【図1】



◎Aの人 朝はグルカゴンという栄養を分解するホルモンがたくさん出るので、朝食をたくさん食べても太りにくいのです。朝食ぬきでいるとお昼頃おなが空いてきてまとめ食いをしがちです。すると午後から出るホルモンのインスリンが糖を分解させようとフル回転しますが、分解しきれず皮下脂肪にたまりま

●材料 シーチキン40g、卵1個、玉ねぎ30g、グリーンピース大さじ5杯、油小さじ2杯、プチトマト3個、レタス1枚、塩・こしょう少々。  
●作り方 ①玉ねぎのうす切りを油で炒め、しんなりしたらシーチキンとグリーンピースを加えて混ぜる。②よく熱したフライパンに油小さじ1杯を入れ、よくなじませ、①を入れて包み、型をととのえて盛り、プチトマトとレタスを添える。



魚嫌いの子供にはシーチキン料理で食べやすく。

## シーチキンのオムレット

現代の子の肥満は、フライや炒め物、揚げ菓子など油ものを多量に食べての肥満が多いのです。油を使った料理をどの位食べさせているか、ポテトチップスなどスナック菓子の量など一度チェックしてみましょう。

多いようなら、揚げ物をやめて、炒めものにするとか和食のメニューをふやすのもひとつの方法でしょう。ただし塩分にも気をつけて。

◎Cの人

太っている子供の多くは非常に食べるのが早いのですが、1品ずつをゆっくり食べさせましょう。時間をかけて食事をさせると早く満腹感が出ます。また、食事の30分前に汁物を飲ませると、満腹感が広がって