



ドクターTのひとりごと その51

子どもが作る「弁当の日」

先日、「弁当の日」の提唱者である竹下和男氏の講演を聴く機会を得た。演題名は「食卓から見える日本の家庭・教育～ヒトは食により人となる」で、その内容は興味深く、日頃から私が思っていることに似ていて共感をもって拝聴した。

講師の竹下和男氏は長年にわたり教師として教育現場を見てきた方である。「弁当の日」とは、子どもが一人で弁当の食材を買い出し、献立を考え、調理し、学校に持参し、その後の片付けも全部自分でするものだ。このことが、魔法のように子どもの感性を磨き、感謝の気持ちを育む効果があるという。この「弁当の日」には三つのルールと一つの約束がある。子どもだけで作ること。5～6年生だけがやる。10月～2月まで月1回のペースで年5回。そして出来具合を親や先生が評価しない約束だ。料理の基礎は学校で教え、親は手伝わない。

竹下氏は、人は置かれた環境に適應する能力があり、こうした弁当の日を実施することで、食を介して、さまざまな人のおかげで食が得られること、弁当を作ることで褒められることの嬉しさを感じ、もっと褒められたいと努力する気持ちも芽生えるなど、子どもの成長に極めて重要なインパクトを与えると言った。「いじめ」、「虐待」、「不登校」などが多発する中で、「弁当の日」の取り組みが問題解決の糸口になるかもしれないと私は感じた。



図書館だより

今月のおすすめ本

ときめく貝殻図鑑
寺本沙也加(著)
大作晃一(撮)

海辺で拾ったり、眺めたり、飾ったりと楽しい貝殻。しかし、貝は10万以上と種類が多く、貝殻はどうやって作られるの？貝はどんな生活をしているの？と知らないことも多く、研究者でもまだまだ未開の世界だそうです。本書では、貝のエピソードや歴史、美の秘密に迫り、パラパラと美しい写真を見るだけでその魅力にときめきます。(西)



図説 英国ナショナル・トラスト
小野まり

ナショナル・トラストとは、自然環境や歴史的建造物の保護を目的として英国において設立されたボランティア団体。湖水地方、貴族の館などを市民の力で守り、次世代へ残そうとしています。

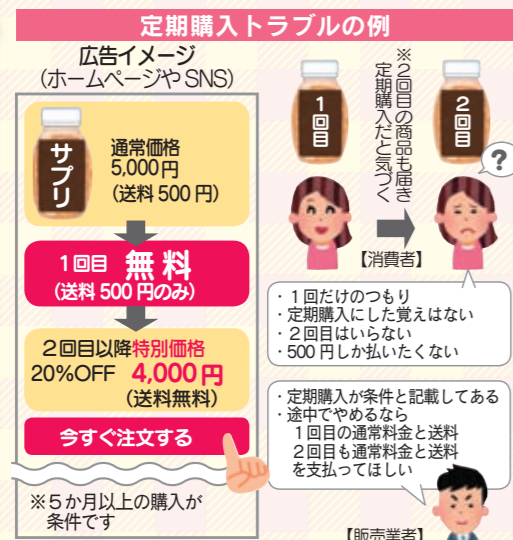


あの人気海外ドラマのロケ地も登場します。(東)

詳しくは、東図書館(☎62・0190)
西図書館(☎75・5406)へ。

「お試し」のつもりが実は「定期購入」!?

くらしの豆知識



消費者がホームページやSNSなどで「健康に良い」「ダイエット効果あり」「有名女優も使用」とうたう広告を見て、商品を通常価格より安く購入したところ、実際は定期購入契約だったというトラブルが急増しています。

定期購入のトラブルに遭ってしまった場合は、消費生活センターへご相談を。

消費生活センター(市民課内、☎66・1006)



国際交流員 孫亜南 ロマンチック大連 vol.3

大連市は広場が多いまちで、公園と合わせて大・小約130か所あり、夕方になると太極拳やジョギングをする人々にぎわいます。

特に、最近では中高年の女性たちを中心に「広場ダンス」が流行っています。夕食後、女性たちのグループが広場に集まり、曲に合わせて踊り始めます。曲は民謡から流行のPOPソングまでなんでもありです。ダンスに参加する人はプロではなく上手な人がリーダーとして一番前で踊り、他の人が真似をします。

「広場ダンス」は中高年にとって健康づくりの場であることはもちろん、心の健康のためにも効果的です。情報化が進む社会の中で孤立しがちな中高年にとっては多くの人と交流の輪を広げる重要な場なのです。

一見、不思議な中国での光景にも深い理由があります。



広場ダンスを楽しむ大連市民

このコラムを読んで、中国・大連に興味を持っていたら、出前講座などで生の中国・大連についてお話しします。ぜひご連絡ください。

岡みなと振興・国際交流課(☎66・1037)

自分と同じくらい大切な存在！



これは「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」。女性が腕をクロスさせた姿を描いており、その表情、握りしめたこぶし、クロスさせた腕により、女性に対する暴力を断固として拒絶する強い意志を表しています。

内閣府男女共同参画局が、女性に対する暴力を許さない社会を目指し、平成13年度に制定しました。

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず決して許されるものではありませんが、被害者の多くが女性であることも事実です。DV(※ドメスティック・バイオレンス)、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。

これらの暴力の中でも、DVは近年、メディアにもたびたび取り上げられ、その問題性への認識が高まっているところです。同局の調べによると、全国

の「配偶者暴力相談支援センター」に寄せられるDV相談は、女性からが98.2%、男性からが1.8%と、ほとんどが女性からの相談で占められています。女性がDV被害者となる背景には、固定的な性別役割分担意識や経済力の格差など、社会的・経済的な問題があるといわれています。

DVというと、殴る・蹴るなどの「身体的暴力」があげられますが、その内容は多岐にわたり、言葉や態度による「精神的暴力」、金銭的な自由を奪う「経済的暴力」、人間関係を断つ「社会的暴力」、性行為を強要する「性的暴力」などもDVです。

本来、夫婦や恋人はお互いを認め合い、尊重し合える関係でなければなりません。一緒にいて安心していられる、一方が我慢することなく意見を出し合える、お互いの個性などを認め合い成長を応援できるなど、言い換えると「相手を自分と同じような大切な存在だと思えること」です。

毎年11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」が全国的に実施されます。あなたは、目の前の大切な人と対等な関係を築いているか、一度、この機会に振り返ってみませんか。

《人権啓発推進室》
※DV…配偶者や恋人、内縁関係の間で起こる家庭内暴力のこと



簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖 VOL.5

子どもから大人まで、どの年代にも人気のハンバーガー。秋の時期にとれるサワラなどの白身魚を挟んでフィッシュハンバーガーにしてみました。季節ごとにとれる魚を使ってもおいしくいただけます。魚を揚げずに焼くのでとてもヘルシーです。

【協力】 谷口久美子(食生活指導士)

材料(4人分)

- ◇白身魚の切り身…4切れ
- ◇ロールパン…4個
- ◇サニーレタス…4枚
- ◇トマト…1個
- ◇塩・こしょう・酒…少々
- ◇パン粉…50g²
- ◇マヨネーズ…大さじ1.5

- ◇ゆで卵…2個
- ◇タマネギみじん切り…40g²
- ◇マヨネーズ…大さじ2
- ◇粒マスタード…小さじ1
- ◇粉パセリ…少々



フィッシュハンバーガー



1人分 359kcal² 塩分1g²

作り方

- ①白身魚の切り身は小骨を取り除き、塩・こしょうをして10分置く。酒をふってペーパーで拭き取り、魚の生臭みを取る。全体にマヨネーズを塗り、パン粉をまぶして軽く押さえる。
- ②オープン皿にクッキングシートを敷き①を並べて170度で13分ほど焼き、焼き目を付ける。
- ③ボウルでAのゆで卵を潰して他の材料を混ぜ合わせてタルタルソースをつくる。
- ④トマトは厚さ5mmの半月切りにする。ロールパンは縦に切り込みを入れ、サニーレタスと②を並べて③を塗りトマトを挟んでレタスで包むように閉じる。