

# はぐくむ



中原小学校 保健 2016.09.12

## くまもとキッズウイーク 9/1~9/15

朝ごはん紹介というと、「みそ汁がある！」とか、「バランスのとれた献立！」など「これすごいでしょ！」というめざすスタイルですから「素晴らしい！」と拍手したくなり紹介しがいがあります。

でも、「それができてなきゃだめよ！」と思われているかと心配をしながらでもあります。そうではありませんよ。おうちの方の工夫していることや、悩んでいることや、がんばっていることに、近づきたい気持ちが強くあります

## さよさん・さらさん そうたくん

さらさんはパンではなく、ごはんをたべたそうです。

さよさんとそうたくんは、このパンでした。



パンは、中をくりぬいてスクランブルエッグと、とろけるチーズを入れて、くりぬいたパンでふたをしているそうです。

「かんたんでおいしいんですよ！」と母。

スープは、そうたくんはトマトが苦手なので、ジャガイモだけチャレンジして、さよさんとさらさんはトマトでした。



三人三様に・・・そのお手間は毎朝たいへんだろうな・・・でも、「運動会の練習だから、ちゃんと食べておいてほしいから。」とお姉さんたちは先に出して、時間をかけて食べさせてくれたり、「朝にいいらしいからキウイにチャレンジさせた！」とか、いろいろ工夫してくださっています。

毎日の給食指導と合わせて、食べるのが上手になったし、食べられるものや量も増えてきました。それをおうちの方と学校と、一緒に喜んでるのが最高にステキなことです。

## しんいちくん・ななさん

放課後の職員室で、担任のちえこ先生が、子どもの作文を読んで、にこにこしたり、読んで聞かせてくれたりします。

ななさんの日記に、「いつもおいしいお母さんのごはん」の作文がありましたので、たまらなくて・・・。



お願いをして、朝ごはんを見せていただきました。

ごはん茶碗ではなく、おにぎりなので、ひと手間準備が大変だろうと思いますが、「食べやすいのでこの方がよく食べてくれる。」と教えてくれました。お汁も、たまご

は、カラダをつくるたんぱく質で、腹持ちもよいのです。

ねぎはビタミンA・C、βカロチンカルシウムも含まれているんですね。

それと、お父さんもお母さんも「とにかくおしゃべりをするので、急いで食べて欲しい時は、静かに食べて！とか、し～！とかいって、黙って食べさせるのに苦労するんです！」とにっこにこ顔で話してくださいました。全く「苦労」の顔には見えませんでした！

「吹奏楽の上手な中学生だったあの子が、家族を持ち、おしゃべりいっぱい食卓の母になったんだなあ！」と、おばあちゃんのような気持ちで、成長をうれしく思います。

(子どもが離れてしまうと、さみしいよ。今がいいんだよ！)

## ケーブルTV ウキみな健康教室 見てね！

「3食白玉」を作っています。食べるシーンに、かわいい中学生が出演してくれています。



☆水曜日まで放映中です。

☆感想記入もお願いします

