



かきひき大根

材料(2人分)

大根……………240g	酒……………小さじ1 みりん……………小さじ1 砂糖……………小さじ1 しょうゆ ……大さじ1 かつお節……………5g
にんじん …… 40g	
油揚げ……………20g	
サラダ油……………小さじ1	

家でも食べてほしい伝えていきたい郷土料理を、学校給食に取り入れて紹介しています。

忙しい農家の暮らしから生まれた、早煮の大根の煮物です。

動画でも作り方を配信しています



【つくり方】

- ① 大根は3等分くらいに切り、人参はそのままの長さにします。皮引きで、きしめんのように皮をひきます。
- ② 湯抜きした油揚げを短冊に切ります。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、材料を炒めます。材料がやわらかくなったら、調味料を加えます。
- ④ 火を止めてかつお節を加えます。

【調理のポイント】

大根だけで作ってもおいしくできます。干しシタケを入れると、ワンランクアップしますよ。



1人分エネルギー57kcal 食塩相当量0.7g

病院コラム 医療の現場から

子どもの発達障害

諏訪中央病院 小児科医師 渡邊 達夫



自閉症、発達のでこぼこ、発達障害・・・、いろいろな表現がありますが、発達障害には自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如・多動症(ADHD)など、いくつかのタイプがあります。発達障害という診断名から「障害」というイメージが先行していますが、実際は障害というよりも個性、特性です。そのため、ここでは「発達特性」という表現を使います。

特性にもいろいろありますが、代表的なものとして、じっとしていることが苦手、こだわりが極端に強い、相手の気持ちや空気を読むことが苦手、などが挙げられます。

我々は皆、得意なこともあれば、苦手なこともあります。そして、前述のようなことが苦手な人は少なくないでしょう。そう、発達の特性は特別なものではないのです。

苦手は得意の裏返しで、じっとしていられないということは、視野が広く好奇心旺盛ということ。こだわりが強いということは、ひとつの道を究める力を持っているということ。空気を読むのが苦手ということは、周囲に流されないということでもあります。そして、この特性を良い方向に活かし、伸ばすことは本人の自信にもつながるでしょう。

では、強い発達特性を持ちながら自分の能力を発揮できる人と、精神的に追い込まれて心を病んでしまう人の違いは何でしょうか。いろいろな要素がありますが、身近にいる大人がその子の苦手なことよりも得意なことに目を向けて、のびのびと育つ環境を与えられてきたかどうか非常に重要だと言われています。私たち大人も、職場や家庭で苦手なことを日々指摘され注意されたら、やる気も失せてきませんか？・・・子どもも同じです。

「誰にでも得手不得手があり、苦手を避けること、避けるために工夫することはその子の良さを伸ばすことにつながる」という認識が広まれば、つらい思いをする親御さん、お子さんを減らしていくことができると感じています。