



お・か・ず・発見

鶏肉の味噌だれ焼

そろそろ弁当もマンネリ化になるころです。
弁当のおかずどうぞ

材料 (4人分)

| | |
|----------------|------------|
| 鶏のもも肉 (1切れ80g) | 4切れ |
| 油 | 少々 |
| みそ | 大さじ2 (35g) |
| 砂糖 | 大さじ2 (20g) |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 粉さんしょ | 少々 |
| レタス | 40g |



① 鶏肉は包丁目を入れる

② フライパンに油を引き、①の鶏肉を6分通り焼く

③ 味噌だれを合わせ、②に加え、つや良くからませる

④ レタスを敷き、鶏肉を食べやすいように切り、盛りつけて、粉さんしょをふる



一人当たりの栄養価 エネルギー224 kcal
蛋白質15.1g・脂質14.2g

元気 ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします!

お父さんも子育ての主役

経済の高度成長に伴い、お父さんの子育てに関わる時間が少なくなつたと
言われており、「子育てはお母さんに
任せ」というお父さんもいるのではな
いでしょうか。しかし、子育てには、
お父さんにしかできない大切な役割が
あります。

まず一つは、子どもと体を使って遊
ぶことです。お母さんにはなかなかで
きない「高い高い」や「肩車」などは、
子どもの平衡感覚を発達させ、脳の成
長を促すと言われています。お父さん
との遊びが子どもの成長や発達のため

に、とても大切なことなのです。
更に、子育ての中心となつてい
るお母さんを身体的にも精神的にも支
えていくという役割があります。お
母さんの話を耳を傾け、相談に乗つ
たり、お母さんが疲れたと感じたと
きは、家事を手伝ったり、息抜き
できる時間を作ってあげるといった
ことです。これは、子育てにおいて
は「縁の下の力持ち」的な役割です
が、夫婦で元氣に楽しく子育て
するためには、
とても大切なこ
となのです。

このほかに、お母さんと共に子
どものお手本となつて、ものの善し
悪しを教えたり、同居家族との折り
合いを調整するといった重要な役割
もあり、お父さんは子育てにおいて、
なくてはならない存在なのです。

夫婦円満が子育ての基本

子どもは、両親の心の通い合いを
敏感に感じ取り、そこから優しい心
や愛情を育てていきま
す。夫婦仲良く楽しく
子育てができるように
お互いに協力しあうこ
とが大切です。

