



食育  
情報発信

# 元気モリモリ通信

③

保健センター  
☎67・1151

## 学童期の食育(7~15歳)

### ★「早ね早起朝ごはん」

「早ね早起朝ごはん」という言葉をいろいろいるところで耳にしませんか？

最近「朝ごはんを食べない」「夜更かしをする」など、子どもたちの生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力に悪

影響を及ぼしていると指摘されています。そこで地域、学校、家庭が一体となって、子どもたちの健やかな成長のため、「早ね早起朝ごはん」に取り組み

ています。

### ★毎日の生活リズムが大切

私たちの体には、太陽が昇ると目が覚め、太陽が沈むと眠るという一定のリズムがありま

す。不規則な生活はそのリズムを乱し、健康を損ないます。普段からこのリズムにあった生活を心がけましょう。夜おそく食事をすれば朝食を抜くようになりません。生活のリズムを整えて健康に過ごすための生活時間と考えましょう。

### ★朝食を食べて元気にスタート

朝食を食べると、眠っていた脳に栄養が行き届き、脳も体も元気に活動をはじめます。1日のスタートはまず朝食から。決まった時間に楽しく家族で食べて、生活リズムを守りましょう。

## 簡単メニュー紹介

### 【もやしのカレーサラダ】(材料:4人分)

もやし.....	200 g	〈作り方〉	
にんじん.....	50 g	①もやしはざく切りに、にんじんはせん切りに、かいわれだいこん	
.....	50 g	.....は2つに切る。	
A	サラダ油.....	大さじ1	②水2カップにカレー粉を入れて沸騰させ、もやしとにんじんを茹で、ざるにあげて冷ます。
	酢.....	大さじ1	③Aの調味料を合わせてよく混ぜ、①の野菜を加えて和える。
	塩.....	小さじ1/3	
	こしょう.....	少々	
カレー粉.....	大さじ1		



学芸員 小林龍二

竹島水族館  
☎68・2059

## 「赤ちゃんタツの問題」

前号掲載した蒲郡で採れたタツノオトシゴは、水族館の展示水槽にも慣れ、赤ちゃんを産み出しました。タツノオトシゴの仲間はお腹にカンガルーのような袋があり、オスが卵を守った後、出産？します。オスでも陣痛があるのか、出産時は苦しそうに泳ぎ回ったり体をよ

じったりして、一度に50匹以上を産みます。

タツノオトシゴ類の繁殖に関して、私は市内に住むKさんと密に情報交換しています。Kさんは「ニモ」でお馴染みのカクレクマノミを繁殖させた経験を持つっており、市内では観賞用海水魚を殖やせる唯一の方だと思

はストップしてタツノオトシゴの繁殖に挑戦しているのです。

Kさんの水槽でも水族館でも問題なのは子どもの食が細く、日に日に痩せてしまうことです。子どもはわずか数ミリ。口はさらに小さく、特殊な極小プランクトンをエサにします。困ったことに生きているものしか食べません。Kさんは「小さいから食べとるのかどうかよやくわからん」と言います。私もアシカショーを後輩に任せて30分も40分も赤ちゃんタツとにらめっこしているのですが、食

べるものの食が極端に細いのです。ガツガツ食べません。しかも動きがどんくさいのでプランクトンに逃げられてばかりいます。口をあけてプランクトンを流し込んでやりたいくらいです。こんなのでよく自然界で生きていけるなあと思います。

産まれた当初は、この赤ちゃんを大量に水槽展示して皆さんに見てもらおう！と考えていたのですが、まだまだ先になりそうです。展示水槽では運がいいと親たちの求愛や産卵シーンがみられますよ。