

食欲の秋らしく食育テーマが続くすこやかメールマガジンです。「好き嫌いを何とかしたい」「栄養バランスを整えたい」と考えている保護者の皆様は立派です！自称ズボラ母ちゃんとしては、ちょっと耳が痛いなあ・・・と感じていたところです。

コロナ禍には、休校や休園の影響で、給食がなく連日お弁当づくり。場合によっては在宅勤務の家族の昼食づくり。外食もしづらい。つまり、家庭の3食で、「免疫力をアップする」栄養バランスを考え、スーパーに「混雑する時間を避け」「なるべくお一人様で」買い出しに行き、調理し、片付け、次のメニューの段取りを考える。お財布にも優しく。この無限ループは、料理が得意でない私には辛い日々でした。

ズボラ母ちゃんにとっては、高校生の毎日の弁当、休日の部活弁当が増えただけでもへとへとです。ましてや、乳幼児の離乳食づくりに励む子育てママは、食事の回数も多く大変です。仕事と子育てを両立するワーママ、ワンオペ状況にあるママは大丈夫かしらと心配です。



そんな中、あるラジオで「コロナ禍で最も売れた本は、料理本である」と紹介されていました。売れ筋の特徴としては「時短」「簡単」「～な人、～な時でもできる」という励まし系のフレーズが入っているものだそうです。

その中で、ズボラ母ちゃんである私でもぜひ読みたい!と思った本があります。それは、
☆ 犬飼つな『かつきレシピ』光文社 ☆
もうだめだ!と倒れ込みたい体力(HP)10%の日、まだ余力があるからちゃんと作って食べたい HP80%の日というように、残りの体力に合わせて、ギリギリ作れそうなレシピが紹介されています。

もちろん、毎日が大切な成長過程である子どもの食事は、体をつくる大切なものです。だからこそ、なるべく好き嫌いなく食べられるようになってほしいと願います。しかし、3食×365日頑張ることは凡人には無理です。心、体力、時間のゆとりが親にも子にも必要です。

「今日は頑張れそうだから、離乳食は新素材に挑戦しよう!」「今日は忙しいから、大好きメニューでさっさと食べてもらおう」「試合だから部活飯で応援しよう!」「もう今日は無理。テイクアウトで・・・」と、身も心も本当に力つきないために、我が家なりの『かつきレシピ』を見つけていけるといいですね。【Y】

☆メルマガへのご感想、登録・アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★