



子どもに教えたい「片づけのタイミング」

大掃除の季節ですね。掃除や片づけは、健康な暮らしの為に必要なスキルです。母親だけが家の中を片付けたり、掃除したりしているという事のないよう、子どもにも、積極的に教えてあげて下さい。

掃除の時困るのは、物が多い事ですね。物が増えていくのは、主に人が帰ってきた時ですから、帰ったらすぐ片づけるのがベストです。カバンの中のを全て出し、不要な物は捨て、洗濯物やプリント類など全ての物を所定の位置に置くことを習慣にしましょう。なかなかできない時は、どこまでできて、どこからできなかったか一緒に確認するといいですね。また、順番を自分で書かせて張っておくのもお勧めです。

買い物をして帰ってきた時は、もっと物が増えます。買って来た物を全て袋から出し、使える状態にして所定の位置に片付けます。そうすると、包装してあった袋だけでも捨てられますし、袋から出しておくと、使いたい時すぐに使えて便利です。

この片づけを子どもと一緒にやります。「10分だけ手伝って」と時間を区切ると気軽に手伝ってくれると思います。所定の位置に片づけさせると、子どもにもどこに何があるのかわかるようになります。

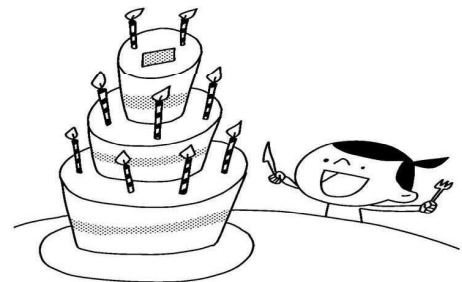
また、子どもの物を1つ買ったときは、持っている物を1つ処分させましょう。それをする事で、買う時に捨てる事まで考えられるようになり、本当に必要な物かどうか考えてから買う事ができるようになります。

物を買うのは簡単ですが、捨てるのは大変ですね。物を増やさないスキルを子どもの時に身につけると、一生役に立ちますよ。

植物性タンパク質、取っていますか？

医学博士で管理栄養士の本多京子先生が話の中で「食事の中での植物性タンパク質の割合を増やすと、心疾患や癌、脳血管疾患などの死亡率が減る」という研究データがある」と言われました。また「子ども時代に植物性タンパク質をしっかり取った子は、ケガをしにくい」とも言われました。

私は、「魚と肉をバランス良く食べる」という事には気をつけていましたが、植物性タンパク質は、あまり気にしていなかった事に気がつきました。そこで、毎食少しずつ大豆製品を入れるようにしてみました。朝は味噌汁なのでいいとして、昼や夜にも、豆腐、おから、あげ、ゆで大豆、豆乳などを使った料理をなるべく入れていきます。なかなかメインにはしにくい食材なので、「少しだけ入れる」事を意識して作っています。大豆は「アミノ酸スコア100」の優秀なタンパク質です。皆さんも「少しだけ大豆」いかがですか？



家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232