



## 脳の可能性は無限大

最近、脳の研究が進んでいます。以前は「脳細胞は増えない」と思われていましたが、今は「海馬の細胞は鍛えれば増える」とわかっています。

物理的な事だけではありません。脳はとてもデリケートで「できない」と思った時点で、その方面の成長を止めると言われています。特に子どもは、保護者から「あなたは無理」と言われたりすると、そのまま受け止めてしまいます。それは、とても残念な事ですよ。

うちの長男が高校に入学した日、担任の先生がこう言われました。

「お子さんたちには無限の可能性が 있습니다。でも、お子さんが希望を膨らませて『東大に行きたい』と言っても、親御さんの方が『行けるはずがない』と言って芽を摘んでしまう、という事がよくあります。いいですか。あなた方のお子さんは、日本中のどこの大学にだって行ける力があるのです。3年間その事を忘れず、お子さんを信じてサポートしてあげてください」先生は東大を例に出されましたが「保護者が自ら子どもの可能性を狭めるのは、もったいない」と言いたかったのだと思います。

息子は当時、高校1年生。3年間がんばれば東大も夢じゃない。という事は、、皆さんのお子さまは、まだ小学生。可能性はまさに無限大。勉強も運動もどこまでだって伸びて行けます。

いい所、得意な所、がんばっている所に目を向けて「うちの子、なかなかやるわね」と思ってください。ポイントは「①他の子と比べず、以前と比べて良くなっている所を話題にする②がんばっている点を喜ぶ③失敗しても、取りくんだ事に感心する」です。保護者の皆さんが未来を信じて、子どもさんの脳を大きく成長させて下さいね。

## 栄養バランスのいい献立

新型コロナへの対策の中で「栄養バランスが大事」とよく聞きます。そこで、「簡単で栄養バランスのいい献立」をご紹介します。

### ① 野菜入りの汁物を作る

まず、野菜を使って汁物を作る。あまり野菜がない時は、人参や玉ねぎを使って。その汁にキノコやワカメ、春雨、芋などで変化をつける。味を味噌、しょうゆ、コンソメ、中華、トマト、豆乳、カレーなどと変えていけばバリエーションが出る。

### ② 青物野菜で1品（冷凍野菜も便利）

ほうれん草、春菊、小松菜、ニラなど、青物で1品作る。青い野菜がない時は、ひじき、もずくなど海藻を使う。葉酸やクロロフィル（ファイトケミカル）が取れる。

### ③ その他の野菜や豆類でもう1品

根菜類、豆類はミネラルや食物繊維が豊富。生野菜はビタミンCや酵素が取れる。浅漬けや切り干し大根、大豆の五目煮などの作り置きを出してもいい。同じ物が続いてもメインが変われば大丈夫。

### ④ 最後にメイン（タンパク質）

メインはがんばらない。肉や魚を塩コショウで焼く。みりんと醤油で煮る。味噌とみりんを塗っておいて焼く。バター醤油や味噌マヨでホイル焼きなど、シンプルに。できれば、肉と魚を1日交替で。

子どもに「今日は何食べたい？」と聞くのは、お誕生日の時ぐらいにしましょう。保護者が献立の主導権を握り、簡単に体が喜ぶ食事を用意してあげてください。

家庭教育支援員 清田智子

菊池市教育委員会 生涯学習課 Tel25 - 7232