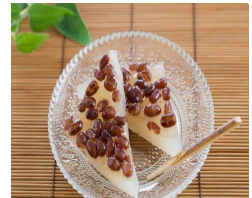


6月は一年の折り返しであり、2023年が始まって半年となります。この時期には、「水無月」という和菓子が店頭に並びます。氷を表した見た目がなんとも涼しげです。

熱いお茶と和菓子で季節を感じながら、日常のあれこれを忘れて、ホッとする時間もいいですね。



## 1 分かる～と、思わず声が出ます！

歌人の俵万智さんをご存じですか？

短歌「サラダ記念日」を作った人。または、“魅力的な地で子育てをしたい”と、宮崎市で6年間、創作活動に励んだ人です。

今回は、その俵さんが、子育ての日々の中で感じたことを閉じ込めた「ありがとうのかんづめ」(小学館出版)という短歌集から、いくつかご紹介します。自分の気持ちにピタッとくるものがあるのではないのでしょうか？

☆ 危ないことしていないかと子を見れば 危ないことしかしておらぬなり

☆ 集まりて遊びのルール決めるとき 遊びではない子らのまなざし

☆ 自然から子は学びおり 虫の声、虫の性質、虫のとりかた

☆ 隣る人に我はなりたしひたすらに 子を受けとめて子を否定せず

☆ 前を向けと言われる息子「今オレが見ている方が前」とつぶやく

☆ ツルの足四本と思いこみしゆえ 永遠に解けない問三がある

☆ 母さんは合っていたのか人生に 答え合わせはなくて海鳴り



☆ 子のドラム ドンドンタツツードンタツツ  
「シャーン」のところで得意そうなり

## 2 タンパク質についての豆知識！

子どもたちの食事を作る上で、“タンパク質を多く摂ることが良い”とされていますが、その理由を説明するのは難しいですね。

そこで、タンパク質について Q & A 形式で、ご一緒に考えてみたいと思います。

Q、タンパク質って、身体の役に立っているの？

A、身体のほとんどのパーツがタンパク質で構成されています。それだけでなく、ホルモン、酵素、抗体もタンパク質でできているそうです。

Q、卵はタンパク質のかたまり？

A、卵黄は 65% が脂質でタンパク質は 30%、卵白は 90% がタンパク質で脂質はほとんどありません。これを全卵で考えると、タンパク質 50% で脂質 40% です。

Q、タンパク質なら、食べ過ぎても太らない？

A、何でも食べ過ぎると太ります。しかし、他の栄養素と比べると、消化吸収の際、熱となって消費される割合が高いです。

Q、タンパク質はメンタルにも関係あるの？

A、感情に関係する神経伝達物質もタンパク質でできているので、関係していると言えるのではないのでしょうか。

Q、タンパク質さえ摂っていれば、万全？

A、タンパク質だけ摂っても、ビタミンやミネラルがないと代謝されません。だからこそ、バランスの良い食事が大切なんですね。



～ あとがき ～

先日、七十歳代の方々と 16mm 映写機で短編映画を見る機会がありました。映画の内容は「泣いた赤おに」、しかも人形劇。なんとこの映像、1964 年に作成されたものでした。フィルムを巻くカラカラカラという音、映像に映り込むチラつき、レンズから出る光に浮かび上がるホコリ、少しひび割れたような音声……。それらが、なんとも言えない良い味を出していて、会場がノスタルジックな雰囲気でした。一緒に見ていた方々からは、「映写機の免許を取ったことや、子どもたちに見せていたことを思い出しました。」とか、「中身も知らずに、見た目で判断することのないように、と考えさせられました。」との感想がありました。50 年前の映像が、今の私たちの心を動かすって、なんてステキなのでしょう。



皆さんも、絵本「泣いた赤おに」を読んでみてはいかがでしょうか？