



2021・8・18(水)
縄瀬 保育園
池之上 俊江
NO. 8

朝の光と朝ごはん

体内時計とよく言いますが、人の体にはいくつもの体内時計があることを知っていますか？肺や胃、肝臓や皮膚と、あらゆる所でリズムを刻んでいます。朝、脳が目覚める為に必要なものは「光」です。カーテンを開けて太陽の光を感じる事で視交叉上核(しこうさじょうかく)に働きかけ生体リズムをリセットしてくれます。視交叉上核は、脳の一番深い脳底になり、体内時計を動かす司令塔のような働きをします。脳が目覚め、人が動き出す事で体温が上昇します。それと同じ様に胃や肝臓に働きかける物が「朝ごはん」なのです。「光」と「朝ごはん」は、脳を目覚めさせ、人間が一日を生きるために決して省くことのできないものなのです。朝ごはんを抜くと、その日活動する為のエネルギーがゼロとなります。元気に遊んだり、友だちと関われるわけがありません。必ず朝ごはんを食べて登園しましょう。朝食は、エネルギーに変わりやすいものを選びましょう。おにぎり・味噌汁がおすすめです。夏はどうしても食欲が落ち、ご飯に時間がかかります。我が家では、小さめの小判おにぎりやのりまきにするとよく食べますよ。特に味噌汁作りは、面倒くさい！というイメージがありますが、簡単味噌汁を紹介します。お椀にいりこを細かく砕いて(かつお節でも可)お湯をいれ、味噌を少し溶かします。しめじやかぼちゃをレンジでチン！してカットわかめを入れて出来上がり！(私は、いりこ1袋をフードプロセッサーで粉末にして使ってます。そのままのいりこも取り出してしょうゆをかけると佃煮みたいで美味しいですよ！)園でも味噌汁は毎日、飲んでいるので喜ぶと思います。味噌がない時は、コンソメ等で野菜スープにしてもいいですね。朝の忙しい時間も工夫ひとつで時短にもなり、子どもも栄養満点の朝食で元気に過ごせます。ぜひ・・・試してみてください。

終戦への理解

8月のお盆の時期になると、報道でもよく目にします。今回、8月15日で76回目の終戦記念日を迎えました。広島、長崎と式典の様子をテレビで見ますが、今年の被爆者代表は、これまでで最高齢となる92歳の女性が「平和への誓い」を読み上げました。16歳で被爆し大けがをしながら、看護学生として救護に当たった壮絶な体験を語りました。私の祖父母も生前、戦争の話をよくしてくれました。女学生時代、槍をつく練習していた事や家の上を飛行機が飛び、必死で逃げた話。祖父の軍隊時代の話と今でも鮮明に覚えています。幼い時は、戦争の話は長いし、怖いから嫌だなと正直思っていましたし、知覧や長崎、広島原爆ドームへ行っても、焼けた街や死んでいく子ども達の写真から「戦争」の悲惨さを真剣に考える事はしませんでした。しかし、長崎の式典の中で、92歳の女性が体を支えられながらゆっくりと歩き、力ながら「平和への思い」を語る姿に考えるものがありました。戦争を経験した方々が平和を訴えて下さるからこそ、今私たちがこうして生きていられる。その事にもっと感謝し、76年前の出来事を伝え続けなければならないと思いました。子ども達にお盆の過ごし方を尋ねると、お墓に行った話や線香をあげた話等教えてくれました。貴重な体験ができたようですね。13日に提灯を持って墓参りに行くと、それに亡くなった先祖がのってうちに帰ってくると教えられました。この年になっても、墓参りに行くと「迎えにきたよ。お盆はうちに帰ろうね～」と心の中で唱えます。我が子にも墓参りや先祖の話をしますが、今はお供え物のお菓子にばかり気にしています。(笑)しかし、実家の仏壇の前に、草花を供えたり、手をあわせる祖母の隣に座り真似てみたり、小さいながらも何か感じているのかなと思っています。戦争や先祖の話など伝える事は難しいです。しかし、親や身内が語ってくれた事は特別な記憶となります。幼くても語る事や体験する事は大切だと思います。いつの日か、こんな話をしていたなと子ども達が思い出してくれる事を願って・・・