



お誕生日

文・写真
名取さおりさん（中里見町）

先日、主人の両親が子どもの一歳のお誕生をお祝いしてくれるために片道四時間かけて遊びに来てくれました。主人の実家は遠方でなかなか会うことができません。夏に遊びに行った時は、隼は人見知りをして泣いてしまったのですが、今回は駅に迎えに行つて車に乗った途端、「ばあちゃんの方に



育児に奮闘するお父さん、お母さんからの投稿をお待ちしています。子育てに関する事なら内容は問いません。写真やイラストを添えてもOK。住所・氏名・電話番号を書いて、〒370-8501 高崎市役所 広報広聴課（321-1205）へ。Eメールでの応募は、件名に「子育て日記」と書いて、kouhou@city.takasaki.gunma.jpへ。

いく」と手を伸ばしたので、じいちゃんとはあちゃんは大喜び。家に着いた後も終始ご機嫌で、二人を楽しませてくれました。帰りにはいじいちゃんが「今度は隼がじいちゃんちに遊びに来いな」というと、元気に「うーん！」と答えていました。一歳なのだからまだ分かるはずもないのに…不思議です。電車を見送るときも最初は片手でバイバイをしていたのが、電車が出ようとした時には両手を振っていました。後で聞いたら、義母は両手を振ってくれた事がうれしくて泣いてしまったそうです。例えば、生まれたばかりの子の顔を初めて見に来てくれたからもう一年。生まれた時は二、〇五〇グラムの低体重児だったのが、今では元気に歩き回ってお友達もたくさんいて…。毎日、子どもに楽しませてもらっています。

LIFE

暮らしの情報ページ



梅蒸しパン

材料（4人分）

薄力粉100g、ベーキングパウダー小さじ1と1/2、卵1個、砂糖大さじ3、牛乳60cc、サラダ油大さじ1弱、梅ジャム20g、アルミカップ4枚（直径6.5cmくらい）

作り方

薄力粉とベーキングパウダー

を合わせてふるっておく。ボールに卵、砂糖、牛乳、サラダ油を入れて木べらで混ぜる。粉を加えさっくりと混ぜる。カップに等分に入れる。梅ジャムを中央に落とし、湯気が上がった蒸し器で強火で15分間蒸して、できあがり。

（1人分159キロカロリー）

暦の上ではもう春。これから少しずつ春の息吹が感じられ、花見などのお出かけも楽しくなる季節になります。今回は、お出かけのお供にお薦めのおやつ「梅蒸しパン」を紹介します。蒸しパンの主材料となる小麦粉の炭水化物は、体を動かす燃

料として働きます。そして、梅に多く含まれるクエン酸は疲労物質の乳酸などを燃焼させ、疲労回復を助けてくれます。さらに、炭水化物や脂質などを効率よくエネルギーに変える働きもします。また、蒸しパンの梅の香りが、気分をリラックスさせてくれます。簡単に作れるおやつですが、市販の蒸しパンミックスを利用すると、もっと手軽にできます。梅ジャムのほかに、いろいろな果物のジャムやサツマ芋、リンゴ、レーズン、チーズ、カボチャ、ゴマなどをトッピングしたり混ぜ込んだりして、手作り蒸しパンを楽しんでください。（市学校栄養士会 献立作成班）

