



五十嵐 真帆さん (山田・23)

## 喜びを分かち合える保育士に

町内の保育施設で働く五十嵐真帆さん。盛岡で2年間保育を勉強し、就職を機に3年前山田に帰ってきました。現在は、未満児の保育を担当しています。小学生の頃から、年

下の子の世話が好きだったという五十嵐さん。保育士になるという夢は、そのころから持っていたと言います。心掛けていることは、子どもの気持ちに寄り添って接することで、「言葉で伝えられない未満児は特に、表情やしぐさを見逃さないように気を付けています」とのこと。また、子どもの個性に合わせた関わり方も大切にしているそうです。

良さを感じました。理想とする保育士像を「子どもの気付きや頑張りを見逃さず、喜びを共に分かち合える保育士」と語った五十嵐さん。さらに経験を積み、子どもが放つサインに合わせて、言葉をかけていきたいと語りました。

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、色んなアレンジを楽しめる「サンマの2種春巻き」です。

### 【材料 (3人分)】

サンマ…大2尾 塩…少々 春巻きの皮…6枚 水溶き小麦粉…適量 油…適量  
カレー味 (パプリカ1/2個 ネギ…10<sup>2</sup> カレー粉…小さじ1/2)  
梅しそ味 (梅干し…2個 しそ…6枚)

### 【作り方】

①サンマは3枚おろしにして、半身を3等分し、塩を少々ふって10分ほどおく。

#### 《カレー味》

②パプリカはヘタと種を取り、細切りにする。ネギは白髪ネギにする。

③【春巻きの皮にサンマを2切れのせ、カレー粉をふり、②のパプリカと白髪ネギを1/3量のせて巻き、水溶き小麦粉を付けてしっかりとめる。

#### 《梅しそ味》

④梅干しは種を取り、包丁でたたく。

⑤春巻きの皮にしそを2枚のせ、その上にサンマを2切れのせ、④の梅干しを1/3量塗って巻き、水溶き小麦粉でしっかりとめる。

### サンマの2種春巻き



1人あたりの栄養素 372kcal、塩分2.0<sup>2</sup>

⑥③と⑤を弱火でゆっくりと揚げていき、色付いてきたら最後に温度を上げて、色よく揚げる

#### 【ポイント】

サンマにはEPAやDHAが豊富に含まれており、コレステロールを低下させ、血液の流れを良くしたり、動脈硬化を予防したりする効果があります。サンマとみょうがの甘酢を巻いたり、カレー味にチーズを加えるのもおすすめです。