



佐藤 孔太さん (長崎・21)

でリフレッシュ。また、社会人の野球チームに所属し、汗を流しています。理想とする保育士像について「子どもたちから慕われる保育士」として佐藤さん。「これからも、子ども一人ひとりと向き合っていきたい」と語りました。

# フレッシュマン

Vol. 198

## 子どもから慕われる保育士に

町内の保育施設で働く佐藤孔太さん。青森で2年間保育を勉強し、就職を機に山田に帰ってきました。現在は4歳児の保育を担当しています。

保育士になるという夢を持ったきっかけを「高校生の時に参加したふれあい体験でした」と話す佐藤さん。当時から子どもと触れ合うことが好きで、ふれあい体験に参加した際、子どもたちに慕わ

れる男性保育士を見て、この人のような保育士になりたいと思っただけです。

保育士として2年目となる佐藤さん。「子どもたち一人ひとりと話を聞き、気をくばりながら関わっています」と、日々の心掛けを話しました。また、印象深い出来事を伺うと「ある時子ども同士のけんかを止め、話を聞いてみると、周りの子どもたちが泣いている子に駆け寄り、なぐさめているのを見てうれしく感じました」と笑顔で話していました。

休日には、友達と趣味の釣り

## キッチンスタジオ No.124 ハーモニー

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、「夏野菜の肉巻きソテー」です。

### 【材料 (2人分)】

豚薄切り肉…8枚 (150g程度) オクラ…2本  
ミニトマト…6個 ナス…小1個 カボチャ…30g<sup>2</sup>  
塩コショウ…少々 片栗粉…適量 大葉…4枚  
ゆで卵…1個 大根おろし…お好みで  
A {しょうゆ…小さじ2 みりん…大さじ1と1/2  
酒…大さじ1}

(食材以外) 竹串…2本

### 【作り方】

- ①オクラは塩を振って板ずりし、ヘタとガクの部分を取る。ナスはヘタを取り、縦に縞になるように皮をむき、縦に4つ割りにして水にさらしておく。ミニトマトはヘタを取って3個ずつ竹串に刺す。カボチャは1/2の厚さに薄切りにし、ラップをして電子レンジで1分加熱しておく。
- ②豚肉を広げて塩コショウ、片栗粉を薄くまぶし、野菜をそれぞれ巻いていく。
- ③フライパンにサラダ油を多めに熱し、弱めの中火で肉の巻き終わりから焼いていく。全体的に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④Aの調味料を回し入れ、蓋をして弱火で3分程度蒸し焼きにする。

### 夏野菜の肉巻きソテー



1人あたりのカロリー 387Kcal、塩分1.9g

- ⑤蓋を開けて、中火にし、煮汁を煮絡ませる。
- ⑥皿に大葉を敷き、その上に肉巻きを盛り付ける。ゆで卵、大根おろしを添えて出来上がり。

### 【ポイント】

色とりどりの夏野菜がスーパーに並び始めました。今回は4種類の夏野菜を肉巻きにしました。特に、ミニトマトは火を通すことで柔らかく、甘みが増しておいしくなるのでおすすめです。