



川端 ^{あさひ}朝陽さん (大浦・20)

子どもとの信頼関係を大切に

「朝の挨拶で子どもたちの体調をチェック。ここから一日が始まります」と、ハキハキとした口調で語るのは川端朝陽さん。ことし4月から、町内の保育施設で働いています。

高校3年生の時に保育士を目指し、東京へ。実習で先輩たちの凄さを実感し、山田にUターン就職しました。「小学校に入学するまでに、必要な力を身に付けさせる」という強い

意識が職場にはあります」と上司や先輩の一挙手一投足に注目する勉強の日々を送っています。そんな彼女が大事にしていることは、子どもたちとの信頼関係を築くこと。口先だけの対応や子供だましの対応はしないと決めているそうです。「信頼関係があるから良いコミュニケーションが図れる。大人と変わりません」と、しっかりとした方針を持って子どもたちに接しています。

休日には、地元の友人と近況報告を兼ねて会うことが多いとのこと。同級生に保育士が多く

いることもあり、良い刺激を受けているそうです。

「子どもたちが大人になっても幸せに過ごしてくれればとても嬉しいです」と真っ直ぐ話す彼女。その素直な心は、きっと子どもたちに伝わっていくことでしょう。

キッチンスタジオ No.103 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、さっぱりおいしく！「揚げない！シシャモの南蛮漬け」です。

【材料（2人分）】

シシャモ…5～6匹 玉ねぎ…1/4個 にんじん…1/4個 しめじ…1/5株 塩コショウ…少々 小麦粉…おおさじ2/3 サラダ油…適量 小ねぎ…2本

南蛮タレ {酢…大さじ4 しょうゆ…大さじ2/3 砂糖…大さじ2/3強 輪切り赤唐辛子（乾燥）…お好みで}

【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、しめじはほぐしておく。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして1分ほど加熱する。加熱後、水けはきっておく。
- ②南蛮タレの材料を全て合わせて、電子レンジで1分ほど加熱する。
- ③ビニール袋にシシャモを入れ、塩コショウ、小麦粉の順に加え、しっかりとまぶす。
- ④フライパンに大めにサラダ油を熱し、シシャモを揚げ焼きにする。
- ⑤皿にシシャモ、野菜の順にのせて、南蛮たれをまんべんなくかける。たまにタレが全体になじむよ

揚げない！シシャモの南蛮漬け



1人あたりのカロリーー 237Kcal、塩分1.9g

うに混ぜながら30分ほど漬ける。小口切りした小ねぎを散らして完成！

【ポイント】

1年中安価で買うことができるシシャモですが、旬は秋から冬にかけてです。旬の栄養豊富なシシャモとお酢の疲労回復効果で、夏の暑さで疲れた体を回復させましょう！