

病児保育奮闘記

(6)

子どもサポート H&K
大石 仁美

美味しいものは幸せ♥

食事提供どうする？

今回は、食べ物についてお話ししたいと思います。病児保育をするにあたって、日々の食事をどうするか、これはとても大事なことだと思います。

お弁当を持ってきてもらう所もあるようですが、保育園からの急な呼び出しに、お迎え ということメインサービスにしている当方としては、初めからお弁当持参など無理なことです。

0才から小学三年生までの子どもにどう対応したらいいのか、はたして何人来るのか、全く来ないのか、その日にならないと分からないわけですからまさに暗中模索です。

一番手っ取り早いのはレトルト食品を使うことですが、はたして、使えるものがあるのかどうか、とりあえず赤ちゃんの離乳食をいろいろ買い込んで試食をしてみることにしました。瓶詰、パウチ、粉末ジュース等々。有名メーカーのものならある程度美味しいかも・・・ん～？食べてみると・・・残念ながら、こんなものを赤ちゃんは食

べさせられているのかとちょっとショックでしたね。私は「たべたくな～い！」メーカーさんごめんなさい。味が悪いというよりは、食材そのものの本当の味がしないのです。味覚の発達する時期にこれでいいのだろうか。栄養価を満たせばいいという考えもあるかも知れないけれど、私が食べたくないものを赤ちゃんに食べさせる気にはなれませんでした。忙しくて日常的に利用されているお母さんごめんなさい。

結局私が作ることにしました。まずお粥を炊く。それから数種類の野菜をとろとろ煮る。甘いかぼちゃと人参を加えコンブを一切れ入れて煮ると、それなりに美味しいのです。そして一食分ずつ日付を書いて冷凍しておくのです。この基本食に、その日の子どもの月齢によって豆腐や魚を足して離乳食は完成です。機嫌が悪くてどうしても食べてくれないときは赤ちゃんにはミルクという強い味方があります。嬉しいことに、たいていの子どもはぱくぱく食べてくれました。離乳食はこれでよし！

次に幼児食をどうしよう。熱のある時はやっぱりおかゆ？洋食？和食？実際に子どもをみている

と、大人が考えているような病人食を喜ぶ子はほとんどいなくて、おかゆよりご飯にふりかけ、出来ればおにぎりを要求し、それぞれのご家庭の食生活の違いで、肉好きの子、魚好きの子、たまに野菜大好きの子もいて、今どきの子どもはハンバーグ好きの野菜嫌い？という一般論はあてはまらないのでした。おそろべし母の力です。葉物野菜の嫌いな子は多いですが、いずれなおるでしょうから気にしないことにして、無理強いせず、好きなものを食べてもらうことにしました。となると、どの子にも一品は好きなものが入っているような数種類の献立にしなければいけません。はて、どうしたものか。「子どもに人気の野菜料理」「子どもに人気の肉料理」「子どもに人気の・・・」etc.

いろいろ料理本を買い込んで、一通り眺めてみましたが、これはいい！と感動するようなものはほとんどなく、「なあんだあ、ただの普段どおりの食事じゃないか」ということが分かっただけでした。期待していた分、ちょっとがっかり。これじゃ自分で考えるしかないと思うとかえって覚悟が決まりました。

いろんな食材を使って自分が食べたいものをつくろう。

小さい子は、細かく切ってやわらかくし、大きい子は楽しい盛り付けにすればいい。肉料理と魚料理を少しずつ。卵料理は単品で、アレルギーの子が来ればすぐ外せるようにすればいい。野菜は、赤黄緑白とカラフルにして大人が楽しそうに食べて見せよう。そして、水分補給もかねて、みそ汁をつける。これで決まりです。

大人も一緒に食べるので、全部で6食ほど作り子どもが来なければ、残念ながら同じものが大人の夕食に回るということになりました。

子どもの一番のお気に入り♥

なにが食べたい？と聞くと、「から揚げ」「ラーメン」などという子がいたりして、えっ？病気のな

に！？と驚かされることがあります。子どもって不思議です。でも、どの子も喜んで食べてくれるものがありました。それは**みそ汁**です。「おかわり！」と元気よく言ってくると、嬉しくなります。実は味噌は手作り。減塩みそです。作り始めてもう35年になります。村役場で保健師をしていた時に、減塩食指導の一環で、農業改良普及所の指導員さんから学びました。作り始めると、出来上がるのが待ち遠しくて、作らないと歯が抜けたようで落ち着きません。最初に手間をかけて熟成するのをじっと待つ。よい環境に置き、ひたすら待つ。子育てと似たところがあるなあと思います。

麴菌を購入し、蒸した米に擦り込み麴づくりもしていましたが、最近は特注発酵器はお蔵入り。年のせいか気力がなくなり麴は購入しています。それでもやっぱり続けたい。味は少し変わったけれど、手作り味噌がないとさみしいのです。一年分16kg。子ども達に好評だったので、「持って帰りたい！」という子たちの要求に応じて、お土産に500gずつ配った年もありました。この年は30kgも作りました。

持って帰るだけでは飽き足らず、「作りた〜い!!」という子も出て、二組の親子の講習会。わいわい言いながら、楽しかったですね。病児保育でこんなふうにと人と人が繋がっていくなんて、嬉しくてそして幸せでした。この当時、病児保育室は他にはなかったもので、親子ふくめて、人間関係は濃厚でした。たまにしか来ない孫よりも病児保育にやってくる子どもの方が“可愛い”というのが実感でした。

10年経って今はどうかといいますと、勤務先の病院内に病児保育室が出来たり、補助金で安く利用できる病児保育室が出来たおかげで、利用者の選択肢が広がり、安い施設が満員の時だけうちの施設を使うという利用の仕方が定着したように思います。それはそれでいいと思うのですが、利用者親子との人間関係を築くところまでには至り

ません。それでも「ここが親子とも気に入っています。」とおっしゃって、安心して甘えられる場所でゆっくりさせてやりたいと、うちを御ひいきにしてくださる親御さんもいらっしゃいます。有難いことです。

さて、お味噌ですが、一昨年から強力な助っ人が現れました。現在小学3年生の孫です。喜んで手伝ってくれるので大助かり。今年は病児保育室で使うほとんどが、彼の力によるものです。自慢というより、とても幸せな気持ちです。



食材選びで辿り着いたのは♥

食材で一番気にしていたのは卵です。動物は体内に害があるものを排出しようとします。「胎児に移行して出産という形で排出することもある」ということを考えれば、卵はかなり危ないということになります。

以前、狭いゲージに入れられて薬づけにされ、

卵をうむマシンと化した鶏の写真集をみてからは、安い卵は絶対に買うまいと思ってきました。実際、平飼いといっても、本当のところ、どんな鶏舎で飼っているのか分かりません。餌はどんなものを食べているのか、薬は使っていないのか、運動の出来る環境なのか。そういう情報は入ってこないで分からないわけです。一つ目安として有精卵かどうか。雄鶏が鶏舎にいるということは、ある程度の広さが確保されているということになりますから、そういうものを買うことにしていました。

ある日、小川の母親から卵を一包み頂きました。えっ？これは?! 味が違う!! なんで? いままで食べたどの卵とも違う濃厚さ。新鮮で強烈な驚き。「美味しい!! 」と思わず声に出してしまいました。

大原から毎週届けられるというその卵にすっかり魅せられた私は、鶏舎を見学に行くことに。鶏舎ごとに決められた数の鶏がはしりまわっており、砂遊びをしたり、日向ぼっこをしたり。もちろん有精卵。自家栽培の野菜を混ぜたエサを与えていると聞いて、ああ、そうだったのかと納得。でも昔はみんなそうだったんだよね。いつの頃からか、食べ物は本来の味を失い、“人の餌化”してしまったんだ。そう思うと、経済効率優先の社会を恨めしく思うと同時に、いつかきっとほころび、崩れさるに違いない。そうならないとしても、その渦中にわが身をおくまいと思うのでした。

(卵は毎週20個届けてもらっています。)

野菜は農民連の産直を2箱とっています。それでも足りないので、エルコープの無農薬野菜を足しています。スーパーで以前メキシコ産のかぼちゃを買ったら味に苦みがあり、もしかしたら輸送中、薬が散布されているかもと気になって買うのを止めました。やはり出荷元がはっきりしているのが安心です。

農民連の野菜箱は、届けてもらわなければ、自

分では買わないような野菜も入っており、料理のレパートリーが広がってそれも楽しみの一つです。エルコープの野菜はというと、これはちょっと店には並べられないよね、というような美目麗しくない野菜の間からにゅっと虫が顔を出すと、「おおっ やっぱり無農薬！」と嬉しくなるのです。そして食べてみると、なんと自然の甘さがジワッと口の中に広がるのです。野菜ってこんなに美味しかったの？身体が喜んでいるのがわかります。やはり有機栽培、無農薬が一番ですね。でも、作るのにかなりの手間がかかり、苦勞が絶えないようです。作ってくださっているお百姓さん、ありがとうございます！

おやつは**果物**もエルコープ、**肉**もエルコープです。果物は予約制なので、欲しいときにすぐ手に入らないのが難ですが、これを食べるともうスーパーのものは買えません。木生りなので、はやく摘果したものとは比べられません。えっ、本当はこんな味だったの？と驚くほど、甘くておいしいものが多いです。肉は一頭買いなので、生産者がはっきりしており、なにより安心、そして美味しいのです。エルコープの宣伝ばかりしているようですが、やっととどりに着いた、安心な食材販売ルートです。ただ魚は冷凍がほとんどなので、味が落ちるため、舞鶴直送の魚屋さんと半々の購入です。



ある日の産直野菜

出来上がったものを少し紹介しましょう。私は料理が得意なわけではありません。本を見ながら難しいものを作ったこともありましたが、長続きはしません。プロの真似をしても、所詮素人。美味しいものは食べにいけない。私がめざすのは、食材を生かした、シンプルな家庭料理です。



サバの味噌煮 野菜の蒸し煮(人参、たまねぎ、しいたけ、きゃべつ、スナップえんどう) ミニトマト 干しだいこんの煮物 みそ汁



鱈の塩焼き 豚肉とカラーピーマン、たまねぎ、しめじの甘酢あんかけ ミニトマト りんご みそ汁

わが子が小さいときは、「この子たちのおかげで、栄養のバランスのいい食事がたべられる。一人身だったら、手抜きばかりしてきつと一食抜いたり、いい加減なものばかり食べていたかも知れない。有難いことだ。」とっていました。

今のパートナーと一緒に暮らすようになると、彼の糖尿病のおかげで、健康的な食事が食べられることを感謝しました。今は病児保育室に来る子

どもたちのおかげで、いろいろな食材を使った食事が食べられることに感謝しています。



小学生の食事

とんかつ レタス、トマト グリーンアスパラ添え
ピーマンいため だし巻き卵 干しだいこん煮 みそ汁

そう、最後になりましたが、調味料もとても大切。化学調味利用の入っていないものを選び、油はオリーブ油、手絞りで、薬品処理していないものにこだわっています。イタリア産かギリシャ産、小豆島産のものもよく使います。さっぱりしていて胃もたれしません。いいものはやっぱりいい。

昔はバターが良くないと言ってマーガリンを勧めていましたが、最近はマーガリンは健康に悪いと言われていました。時代の情報もいい加減なもの。私はマーガリンは美味しくないので初めから食べませんでした。取り過ぎなければ、美味しいものもいいに決まっています。

遺伝子組み換えの食品を避け、自然の恵みをいただく。

食は命の源。人間が生きていく上で一番大切なもの。健康を支える土台ですから、これからも自分の勘を信じて、良いものを求めていきたいと思っています。