

Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ

vol.17

原文・和訳
ブレイデン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

すくすく成長中の赤ちゃん

皆さんこんにちは!春が来るのを楽しみにしていますか?春は新しい始まりの象徴なので、今回は赤ちゃんについて書きたいと思います。このコラムをよく読む皆さんは、去年の7月に赤ちゃんが生まれたことを知っているかと思います。彼は現在7か月で、すくすく成長しています!

離乳食を食べ始めています。最初は口に入ったらどうしたらいのか迷っている感じでしたが、最近は飲み込んでいます。たまに吐き出したり指を口に入れ、散らかしたりするのですが、進歩は進歩です!声もよく出すようになって、「ダダ、ダダ」と言ったり、楽しそうに思い切り叫んだりもします。私がテレビゲームをしている時、隣に座ってテレビに向かって叫ぶこともあり、とても面白いです。

足の力をつけるために、ジャンプができるおもちゃを最近買いました。ハイハイはまだですが、もうそろそろ始まると思います。妻はこれから赤ちゃんを連れて、児童センターのちびっこタイムの時間に遊びに行こうとしています。沖縄で赤ちゃんの成長を楽しみにしながら、これからの人生が豊かになるように、色々なことをしてあげたいと思います。

My Growing Baby

Hello everyone! Are you looking forward to the coming spring? Spring symbolizes new beginnings, so I want to write about my baby. Regular readers of this column know that I had a baby last June. He is now 7 months old and is growing fast!

Recently we've started trying to feed him baby foods. He started off not knowing what to do when we put it in his mouth, but recently he's started swallowing it. He sometimes spits it out or puts his fingers in his mouth while he's eating and makes a big mess, but progress is progress! He has also started using his voice a lot more, saying "dada dada" or just screaming as loud as he can for fun. Sometimes he will sit down next to me on the couch and yell at the TV as I'm playing video games! It's quite funny when he does it.

We recently got him a toy that he can jump in to help strengthen his legs. He hasn't started crawling yet, but we think he will start any time now. My wife will also start bringing him to the children center during their baby play times. We look forward to watching him grow in Okinawa and providing him the best life we can!

ハイサイ こちら市長室!



浦添市長
松本 哲治

ドラえもん風の奇抜な格好をして沖縄県内で「いのちの授業」という講演をしている「やなえもん」さんをご存知でしょうか?

全国の市町村では、狂犬病予防の観点などから環境衛生上、野良犬が増えないように捕らえて殺処分が行われていますが、彼はかつて、とある町の環境関係部署で野良犬を捕まえて、駆除する仕事に従事していました。

自然に増えた野良犬だけではなく、中には首輪が付けられたまま捨てられた元ペットたちとも数多く出会ってきたそうです。悲しいお話ですが、今でも人目の届かない山や森で、飼えなくなつて捨てられるペットが後を断ちません。やなえもんさんは、その時の苦しい体験から遺棄されるペットがいなくなるようにと、いのちの授業と題して、特に子どもたちを対象に講演活動を行っています。

浦添市ではやなえもんさんが市内全11小学校の1年生と5年生を対象として、いのちの授業を開催しています。かわいい子犬や子猫たちに目惚れして安易に購入するのではなく、家族の一員としてちゃんと最後まで大切に飼うこと、ペットはおもちゃではな



▲「いのちの授業」をする
やなえもんさん

く、命や心を持った生き物であること、ペットにもお父さんやお母さんや兄弟たちがいて、離れ離れになつて寂しがっていることなどを小学生にもわかりやすい言葉で伝えます。そこから子どもたち自らに置き換えて、命の尊さや繋がりが、イジメや仲間はずれなどせずにみんなで仲良くすること、何よりも「いのち」を大切にすることを伝えていくのです。

いのちの授業を通して学んだ、たくさん子どもたちが大人になることで、今よりもっと優しさに溢れた素敵な浦添市になる未来が楽しみです。

*いのちの授業プロジェクトは、趣旨に賛同した株式会社OCCからの寄付金で運営されており、教育委員会をはじめ関係者各位にこの場を借りて感謝申し上げます。



簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん

体にやさしいたっぷり野菜と魚の減塩レシピ さば缶のみそ野菜炒め

66品目

材料(4人分)

- ・厚揚げ …………… 100g (1枚)
- ・ニラ …………… 1/2束
- ・さばみそ煮缶 ……… 1缶
- ・油 …………… 小さじ1
- ・カット野菜 …………… 400g程度
- ・片栗粉 …………… 小さじ1/2

栄養成分表示(1人前)
エネルギー172kcal/たんぱく質10.2g/脂質9.1g/炭水化物11.4g/食塩相当量0.5g

うめ〜しポイント

カット野菜やさばみそ煮缶を使用することで、調味料も少なく、手軽に調理ができるバランスの良い減塩レシピになっています。血圧が高めの人や、減塩にチャレンジしたい人もぜひ作ってみてください!

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに、ニラは2cm幅のざく切りにします。さば缶は、身を食べやすい大きさにほぐし、汁は片栗粉を混ぜておきます。
- ②フライパンに油を入れ、中火で厚揚げの表面に軽く焼き目をつけるように炒めます。
- ③厚揚げを一度お皿に取り出し、弱めの中火でカット野菜に火が通るまで炒めます。
- ④③に炒めた厚揚げ、ほぐしたさばの身、片栗粉を加えたさば缶の汁を入れ、全体を混ぜ合わせます。最後にニラを入れ、1分くらい炒め合わせれば完成です。



レシピ提供: 健康づくり課 栄養士 伊禮 早紀

てだっ子STUDIO



ゆずは
大濱 柚葉 ちゃん
(1歳)
おなかいっぱいでまんぞく〜



経塚在
佐藤 まるくす ちゃん
(1歳)
Daddyと一緒に♡



西原在
高島 瑠那 ちゃん
(3か月)
祝*100日\(^ ^)/



【募集対象】市内在住の0〜9歳のお子さん
【応募方法】①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントを入力しkouhou@city.urasoe.lg.jp(広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。



●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(頭や顔の一部が切れていないもの)
●応募者多数の場合は、抽選の上掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。