

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.41

心身ともに強い子どもに



たかた
高田 義勝さん

きょう
杏さん

すず
涼ちゃん

こうしろう
洸之郎くん

ゆういちろう
悠一郎くん

奈良の高田さんご家族。「どんよりは嫌」と明るく過ごすことを大切にしています。

「子ども達にはいろいろな経験をしてほしい」と話す義勝さんと杏さん。幼い頃、体が弱かったという長女の涼ちゃんと長男の洸之郎くんの子育てを通して「健康が一番」と実感した2人は、スイミングに体操、バレーボールとさまざまなスポーツに挑戦させています。今では川に海にと元氣いっぱいはいしゃぎ回る3兄弟。杏さんは「親もまだまだ未熟。子どもと一緒に成長していきたい」と笑顔で話していました。

そんな親から与えられる経験を糧に、子ども達は心も体もどんどん成長していきます。ある日、吊り輪をしていた洸之郎くん。他の子のように上手く出来ないことを笑う友達に「僕にとってはここまでできたことがすごいことなんよ。だから笑わないで」と自分の口できっぱり。体が小さく泣き虫だった洸之郎くんの思いがけない出来事。杏さんが、驚きとともに子どもの成長を一番感じたエピソードだと言います。

「どんなに厳しい時代になっても心豊かな子に育ってほしい」。それが、子ども達へ向けられた義勝さんと杏さんの何よりの願いです。
今回は杏さんと奥さんがママ友同士の河野雄一郎さんご家族です。

丸ずし

材料(20個分)

キビナゴ…250g(20尾)、塩…小さじ1/2、甘酢(砂糖…大さじ2、酢…大さじ4)、おから…150g
A=砂糖…100g、塩…小さじ1、酢…大さじ4
薄口しょうゆ…少々、しょうが…1かけ、炒りごま…大さじ2、ねぎ(小口切り)…大さじ1

作り方

- ①キビナゴは頭・わた・中骨を取り除き、うす塩をした後、甘酢につけておく。キビナゴが白くなったら、ザルに上げて水気をきる。
- ②おからは炒って、調味料Aで味を付け、しょうがのみじん切り、炒りごま、ねぎ小口切りを加えて混ぜ、最後に薄口しょうゆ少々で香りづけをし、冷ましておく。
- ③②の味付けしたおからを小さく俵型に丸めて、①の魚で巻く。

一人分の栄養量

エネルギー：4.5kcal たんぱく質：2.9g 塩分相当量：0.3g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 小野 由貴子さん
(左) 中井 裕美子さん

【食生活改善推進協議会おすすめレシピ】
今年度は、「おふくろの味」として家庭で作られてきた料理やおやつを、ご紹介します。

南予地方で昔から作られている郷土料理。キビナゴは酢でしめる時間が短くて、手軽に作ることができますね。魚は他にも鯆、ほうたれ、さより等を使ってもいいです。