

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 「心はひとつ」子どもが繋ぐ絆

河野 友行さん 恵子さん 祐生くん



近永の河野さん家族。優しさに包まれた温もりを感じる家族です。

小学校3年生から近永球技スポーツ少年団サッカー部に所属している祐生くん。入団前からサッカーを始めていた祐生くんですが、そのきっかけは長年サッカーをしていた父・友行さんの影響だそう。ときに友達のような関係で祐生くんと向き合う友行さん。その反面、サッカーの先輩として、そして父親として祐生くんにとっては絶対的な存在でもあります。

一方、母親である恵子さんは、祐生くんにとって本音をぶつけられる存在。思わずあたってしまうこともあります。小学校1年生のときにプレゼントしてくれた「大好き」と書かれたお母さんの似顔絵。今も大切に飾られているその絵には、祐生くんの素直な気持ちが込められています。父親と母親、それぞれの存在があるからこそ祐生くんの世界は成り立っているのです。

仕事柄、なかなか3人揃うことがない河野さん家族。恵子さんいわく「祐生くんが誰よりも家族のことを大切にしている」と言います。「離れていても繋がっている」けど「一緒の時間は何よりも嬉しい」。家族を思う祐生くんの深い想いが、河野さん家族の絆を紡いでいきます。

今回は、子どもが同じサッカーチームに所属している池田孝行さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会近永支部一

#### 夏バテ防止のお手軽料理 『厚揚げと豚肉のみそ炒め』

食欲を高め、消化を促し、夏バテを今から予防しましょう。にんにく、とうがらし、ねぎ、酸味のある梅干し、スパイスなどを使うと食欲増進になります。おなじみ素材で、栄養バランスのよい手軽な料理をご紹介します。



#### 材料(4人分)

- 厚揚げ…1枚、豚薄切り肉(肩ロース、もも肉など)…120g
- ねぎ…1本、ピーマン…2個、サラダ油…大さじ2
- A(みそ・砂糖…各大さじ2、酒…大さじ4)
- B(にんにく…1かけ、赤とうがらし(種を除く)…1/2本)

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：242Kcal たんぱく質：12.5g 塩分相当量：1.0g

#### 作り方

- 厚揚げは6mm厚さの薄切りにする。豚肉は一口大に切る。ねぎは斜め薄切り、ピーマンは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱してBを香りよく炒め、豚肉を入れてさっと炒める。次に、ピーマン・ねぎ・厚揚げと順に加えて炒める。
- 火が通ったらAを加えて全体からめる。

※他にも玉ねぎ、なすなどもみそ味と合います。