

家族の時間を大切に

伊原

達也さん

麻耶さん

宗亮くん

沙羽ちゃん

ほくほく鬼北 家族の絆



奈良の伊原さん家族。「静かなときは寝ているときだけ」というほど、とても賑やかな家族です。

我慢強く控えめで心優しい宗亮くんと、天真爛漫で好奇心旺盛な沙羽ちゃん。正反対の性格の2人ですが、どちらかが困っていたり、両親に叱られていたりするときは、必ず救いの手を差し伸べるほど、お互いを思いやるとも仲の良い兄妹です。

達也さんの仕事上、4人で一緒に過ごせる休日があまりないそうですが、年に1回は旅行したり、4人が揃った休日は公園で遊んだり、家族みんなで過ごす時間をとても大切にしています。しかし、お父さんのことが大好きな宗亮くんと沙羽ちゃんは、寂しがることもしばしば。そんなとき麻耶さんは、達也さんが悪者にならないよう、一家を支えてくれる存在の大切さを2人に伝えているそうです。

「3人がいてくれるから、人生がとても楽しい」と笑顔で語る麻耶さん。その言葉に照れながらも、「自分たちの居場所、そしてこの家を守ってくれている妻に感謝」と語る達也さん。そんな仲睦まじい夫婦の愛情に包まれた宗亮くんと沙羽ちゃんは、とても幸せそうでした。次回は、子ども同士が同級生の竹内慶助さんご家族です。

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好藤支部一

朝ご飯を食べよう「スタミナアップの簡単朝ご飯」『ほうれん草とハムのパンキッシュ』

入園・入学・入社・人事異動等の季節、新しい年度が始まりました。一日のスタートの大事なエネルギー源、朝ご飯をしっかり食べて出かけましょう。朝ご飯には、手早く簡単にできるものがあります。また糖質(ご飯・パン等)とたんぱく質(卵・豆腐等)のそろった食事をとるとスタミナアップになります。

体内時計を正常にリセットさせるには、“早寝早起き朝ご飯”の習慣づけが大事。朝の光を浴びて、朝ご飯を食べて、一日を楽しく元気にスタートさせましょう！

【朝食のはたらき】

①体温の上昇で活動がスムーズになる②脳をはたらかせ、やる気と集中力が出る③食事バランスがよくなる④便秘予防になる(腸が刺激され排便リズムを作る)⑤肥満予防になる(朝食抜きはかえって太りやすくなる)

材料(2人分)

食パン5枚切り…1/2枚、ほうれん草…60g、ハム…1枚、プロセスチーズ…15g、A=(卵…2個、牛乳…130cc、塩少々)
※バター…皿に塗る

1人当たりの栄養量

エネルギー：210kcal たんぱく質：13.9g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①食パンを一口大に切る。Aを混ぜ合わせ、食パンを浸す。
- ②ハムとチーズは1cm角に切る。ほうれん草は茹でて水にさらし長さ2cmに切る。
- ③グラタン皿にバターをうすく塗り、①②を入れてオーブントースターできつね色になるまで焼く。(10~20分)

簡単！全部お皿に入れて焼くだけ

