

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 子どもは親の鏡

武田

雄太さん

恵さん

帆加ちゃん

早永ちゃん



永野市の武田さん家族。姉妹を中心に明るい笑顔が溢れる仲良し家族です。

天真爛漫で歌や踊りが大好きな長女の帆加ちゃんと、今年4月に誕生した次女の早永ちゃん。早永ちゃんが生まれたばかりの頃は、帆加ちゃんが赤ちゃん返りを起こすことが多々あったそう。しかし、最近では「これ早永ちゃんにあげる」と言っただけのおもちゃを渡したり、お世話をしたりするなど、帆加ちゃんに「お姉ちゃん」の自覚が芽生え始めているようです。

ある日、恵さんは物を床に落としてしまい「落とした、最悪」とつぶやきました。それから何日か経ち、物を落としてしまった帆加ちゃんは、なんと「落とした、最悪」という同じ言葉を口にしたそう。恵さんは、「何気ない言動でも、子どもは全て見て吸収していると感じた出来事だった」と言います。雄太さんと恵さんは、この経験を通して改めて一つ一つの言動に気を付けながら、2人にたくさん愛情を注いでいます。

のんびり屋の雄太さんとしつかり者の恵さん。自他ともに認めるほど真逆の性格の2人ですが、家族に対する思いは一緒。「家族全員が毎日元気で楽しく過ごすことが、私たちの幸せ」と、笑みを浮かべながら口をそろえていました。そんな夫婦の夢は、家族で東京デイズニールランドに行くことだそうです。

今回は、奥さんが恵さんの友人である松浦裕之さんご家族です。

### 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

#### 『かやく混ぜご飯』

鬼北町食育推進計画(楽鬼プラン)では、「きほくちょう」の文字を使って食育のキャッチフレーズを作っています。このコーナーで順次紹介していきます。

きほくちょうの◎「**苦労して作った産物や人に感謝をして食べる**」

町内のあちこちで稲刈りが終わり、新米を味わえる季節がやってきました。炊きたてのご飯の香り、味は格別！本当に美味しいですね。和食の基本・ご飯には糖質ばかりでなく、たんぱく質、食物繊維、ビタミンB1、カリウム、亜鉛、鉄分などの栄養素を含んでおり、主食として優れた穀物です。(茶碗1杯150g=252Kcal、糖質が気になる方は、炊き込みご飯や混ぜご飯にすると、少量でも満足感が得られます)

田おこし、水張り、代掻き、田植え、消毒、水の管理等、手間暇かけて収穫されたお米です。生産者への感謝、食べ物や自然の恵みへの感謝、命の尊さへの理解などしながらご飯を味わい、食卓を囲みたいと思います。

#### 材料(4人分)

ご飯…150g×4杯、だし汁…1カップ、鶏ひき肉…60g、にんじん…60g、ごぼう…1/2本、生椎茸…1枚、しめじ…1/4袋、調味料A(塩…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1、みりん…小さじ1)、みつば…1/2束

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：294Kcal たんぱく質：7.7g 食塩相当量：1.0g

#### 作り方

- 鍋にだし汁、鶏ひき肉、短冊に切ったにんじん、ささがきごぼう、生椎茸(細切り)、しめじを入れて火にかける。鶏ひき肉をほぐしながら火を通し、Aで調味する。みつば(長さ1cmに切る)を加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ご飯に①の具を混ぜ合わせる。

