

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.125

成長とともに増える楽しみ

葛川

裕也さん
ゆうやさん

早紀さん
さきさん

新太くん
あらたくん

貴斗くん
たかとくん



清水の葛川さんご家族。今年4月に次男の貴斗くんが誕生し、子育てに忙しい日々を送る仲良しご家族です。

歌や踊りが大好きな新太くんは弟思いの優しいお兄ちゃん。貴斗くんが泣き出すとすぐに駆け寄り「大丈夫」と声をかけたり、おもちゃであやしたりします。貴斗くんが反応を見せると、新太くんは満面の笑みを浮かべるそうです。

魚釣りが趣味の裕也さんは、ぶりや真鯛といった大物を釣るほどの腕前。釣った魚を焼き魚や唐揚げにすると、新太くんも喜んで食べてくれるそうで、裕也さんは「子どもたちがもう少し大きくなって、魚釣りに興味をもったら、一緒に行ってみよう」と期待を寄せます。また、早紀さんは「太鼓集団魁」のメンバー。今は家事や育児に忙しく、活動や練習に参加できていませんが、「ひと段落したら活動を再開したい」と笑顔で話します。きつと子どもたちもお母さんが太鼓を叩くかっこいい姿が見られることを、心待ちにしていることでしょう。

「いつまでも仲良く、くだらない事でも笑い合える家族でありたい」と話す葛川さんご家族。かけがえのない今を大切にしながら、子どもたちの成長とともに家族の楽しみは大きく膨らんでいきます。

今回は、上甲一稀さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

—食生活改善推進協議会近永支部—

野菜を食べて元気③『あさりと小松菜のうまみスープ』

野菜は、健康にいいと理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。毎食1皿以上、1日で5皿を食べることを目指しましょう。生野菜は1回で多くの量を食べるのが難しいかもしれません。そんなときは、スープや煮物にして、火を通し、かさを減らしたり、柔らかくしたりして食卓に取り入れましょう。

今回は、あさりのうまみを生かして小松菜と合わせた、ほっこりとあたたかなスープをご紹介します。塩分控えめで素材の味が引き立ちます。



材料(2人分)

あさり…150g、小松菜…100g、しょうが…一片、長ネギ…5cm、
ごま油…小さじ2
A(水…2カップ、塩…小さじ1/4、しょうゆ…小さじ1)

1人当たりの栄養量

エネルギー: 63kcal たんぱく質: 5.6g 脂質: 4.3g
炭水化物: 2.2g 食塩相当量: 1.4g

作り方

- ①あさは塩水につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ②小松菜は3cmの長さに切る。しょうがを千切りにして、長ネギは5cmの長さに千切りにして水にさらす。
- ③鍋にごま油を熱して、しょうがを加える。香りが立ったらあさを炒める。あさりの口が半分ほど開いたら、小松菜を加えて炒める。
- ④全体にごま油がなじんだらAを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤小松菜に火が通ったら器によそい、水を切った長ネギをのせる。