

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.138

## 家族一緒に時間を大切に

豊嶋

ひろし 宏志さん  
じゅり 樹理さん

こ さくら子ちゃん  
つむぐ 紡久くん  
てんせい 天青くん



近永の豊嶋さんご家族。温泉に出かけるのが大好きな、仲よし家族です。先月号の長田さんご夫婦と同じ、宇和島の介護施設で働いている宏志さんと樹理さん。仕事に忙しい毎日ですが、日曜日はできるだけ夫婦揃って休みを取れるようにして、家族一緒に過ごす時間を大切にしています。

小学1年生のさくら子ちゃんは、習い始めたピアノに熱心に取り組んでいます。宇和島から来てくれるおばあちゃんと一緒に、洗濯物を取り込んだり畳んだり、家のお手伝いにも積極的です。優しい性格ですが、3人兄弟のお姉ちゃんらしく、弟たちを怒るときもあり、怒り方はお母さんそっくりです。

長男の紡久くんは、まだまだ甘えん坊の幼稚園の年中さん。お調子者の一面もありますが、兄弟の中でも一番優しく、特に幼稚園の友達には思いやりを持ってとても優しく接してくれます。塾に通って、勉強も頑張っています。

末っ子の天青くんは、歌うことが大好きでマイペースな性格。お兄ちゃんお姉ちゃんとの真似をしながら、色んなことをどんどん覚えます。最近、言葉遣いがしつかりしてきたり、服のサイズがどんどん大きくなることに、家族みんなが成長の早さを感じています。

バタバタと慌ただしい日々の中で、「怒らない日はない」と話す宏志さんと樹理さんですが、それも子どもたちへの愛情の裏返し。将来は、「やりたいことをやらせたい」「健康で元気に育ってほしい」と願いながら、家族一緒に仲良く穏やかに過ごしたいと話していました。

次回は、お子さんがさくら子ちゃんと同級生の、松井翔平さんご家族です。

### 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 —

1人当たりの栄養量

エネルギー：226kcal たんぱく質：8.2g  
脂質：6.7g 炭水化物：32.1g 食塩相当量：1.2g

#### 鬼北に伝わる郷土料理『すいとん』

懐かしい味噌仕立てのすいとん。旬の野菜を入れて、吸い口は好みで七味唐辛子をどうぞ。

##### 材料(5杯分)

小麦粉…150g A(塩…少々、水…160cc、ごま油…小さじ1)  
里芋…100g 大根…150g にんじん…60g 油揚げ…1枚  
青ねぎ…1本 みそ…50g だし汁…1000ml(煮干40g)

##### 作り方

- ①<下準備>煮干でだしをとる。
- ②小麦粉にAを入れて、ダマにならないようによく練る。
- ③里芋はぬめりをとり、5mm厚さの輪切り、大根・にんじんは厚めの短冊切り、油揚げは1cm幅の短冊切り、青ネギは1cmの長さ切る。
- ④鍋にだし汁を入れ、里芋・大根・にんじん・油揚げを入れて具が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤②をスプーンで一口大にしながらかき入れ、団子が浮き上がってきたら、煮汁でみそを溶き入れる。青ネギを入れて一度沸騰させ、椀に注ぐ。



鬼北町食生活改善推進協議会 会員募集中!  
園 保健介護課 保健係 内線3116