

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.140



「ありがとう」の言葉を大切に

高田

よしかず
佳和さん 沙耶さん

しおり
栞里ちゃん 紘明くん

かねお
兼生さん 千津子さん

永野市の高田さんご家族。休日は公園に出かけることが大好きな、仲良し家族です。仕事に子育てに忙しい毎日を送る、佳和さんと沙耶さん。自宅近くの田畑で農業を営んでいる、両親の兼生さん、千津子さんと支え合いながら、3世代が一緒に温かく暮らしています。両親の作る、おいしいお米や野菜が食べられること、子どもたちが農作業のお手伝いを通して、自然の中でのびのび育ってくれる環境がとてもありがたいと、佳和さん、沙耶さんは笑顔で話します。

畑のお手伝い以外にも、成長とともにできるお手伝いがどんどん増えている、長女の栞里ちゃん。昨年生まれた弟の紘明くんのごことが大好きで、まだ小さいながらも面倒見の良い、優しいお姉ちゃんです。家族みんなに見守られて、すくすくと成長している紘明くん。両親が仕事の間は兼生さん、千津子さんのお守りをしています。が、めったに泣くこともなく、とても良い子にしています。「孫のためにも、元気でおらないけん！」と意気込む兼生さん。お孫さんたちとの賑やかな暮らしが、健康長寿の秘訣となっているようです。

佳和さんと兼生さんが、親子共通の趣味として取り組んでいるのが、庭木のお手入れ。たくさんの庭木が美しく仕立てられた素敵な庭園に、親戚や友人を招いて、夏場は毎週のようにバーベキューをすることが、家族みんなの楽しみとなっています。

家族や地域のひととの触れ合いの中で、いつも感謝の気持ちを伝え合うことを大切にしている、高田さんご家族。子どもたちが、思いやりの心を育みながら成長してくれることを願いながら、これからも笑顔で暮らしていきたいと話していました。

今回は、佳和さんと同級生の、赤松拓也さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

鬼北に伝わる郷土料理『丸ずし』

魚は他にもきびなど、ほうたれ、さより等でも作ることができます。

材料(20個分)

あじ(小さいもの)…20尾 塩…小さじ1/2
甘酢(砂糖大さじ2、酢大さじ4) おから…150g
A(砂糖大さじ6、塩小さじ1、酢大さじ4) 薄口しょうゆ…少々
しょうが…1かけ いりごま…大さじ2 ねぎ小口切り…大さじ1

作り方

- あじは頭・わた・中骨を除き、うす塩をした後、甘酢につけておく。
あじが白くなったらざるに上げて水気を切る。
- おからはよく炒って、Aで味をつけ、しょうがのみじん切り、いりごま、ねぎ小口切りを加えて混ぜ、最後に薄口しょうゆ少々で香り付けをし、冷ましておく。
- ②の味付けしたおからを小さく俵型に丸めて、①の魚で巻く。

一食生活改善推進協議会 好藤支部

1個当たりの栄養量

エネルギー：41kcal たんぱく質：3.0g
脂質：1.2g 炭水化物：4.6g 食塩相当量：0.5g



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