

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.142



アウトドアの楽しさを五感で感じて

松浦

まよよし
正佳さん
まきこ
万基子さん
えま
愛菜ちゃん
たお
汰和くん

清延の松浦正佳さんご家族。休日アウトドアに出かけることが大好きな、仲良し家族です。

共通の知り合いを通じて結婚した、正佳さんと万基子さん。なかなか子宝に恵まれず悩んでいた時期に、日吉地区で毎年行われている「節安花とび踊り」を訪れて子宝祈願をしたところ、すぐに長女の愛菜ちゃんを授かることができました。そのときは、家族で泣いて喜んだそうです。

そうして生まれた愛菜ちゃんも、弟の汰和くんも、とにかく活発な元氣者。2人とも負けず嫌いでけんかをしたり、言うことを聞かずにはしゃいだりすることもありますが、健康で元氣いっぱい成長しています。

週末はアウトドアを楽しむことが、松浦家の定番です。自宅の庭でキャンプやバーベキューをしたり、夏は海水浴や川遊び、秋は紅葉狩り、冬はイルミネーション、春はお花見に出かけるなど、季節に応じた外遊びを家族みんなで楽しんで、「子どもたちが笑顔でいるときが一番幸せ」と正佳さんは話します。

正佳さんが子どもの頃、両親が共働きで忙しい中でも、週末はいろいろな場所にお出かけして、外遊びを楽しんだ思い出…。そんな記憶から、自分の子どもたちにもアウトドアの楽しさを満喫してほしいと願います。そして、行く先々で実際に見て聞いて・触れて・味わう、そのような実体験を通して学び、四季を愛するたくましい子に育ってほしいと笑顔で話していました。次回は、正佳さんの職場の同僚で同級生の、渡辺隆寛さんご家族です。

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『三色おはぎ』

懐かしい、心がほっとする味。

材料(15個分)

もち米…2カップ(340g) 水…360ml 生あん…500g
きなこ(きなこ20g、砂糖20g、塩少々) 青のり…10g

作り方

- ①もち米は洗って水加減して漬けておき、炊飯器で普通に炊く。10分ほど蒸らし、すりこぎ等で半つぶしにつき、15等分する。
- ②あんを練り、15等分する。
- ③①のうち10個はあんをつつみ、表面にきなこ、青のりをそれぞれまぶす。残りの5個はご飯をあんでご飯で包む。

—食生活改善推進協議会 近永支部—

1個当たりの栄養量

エネルギー：169kcal たんぱく質：3.8g
脂質：0.7g 炭水化物：36.6g 食塩相当量：0.1g



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