

ほくほく鬼北 家族の絆

一心同体、ともに歩む

木下

達也さん
魁人くん
裕美さん
陽愛ちゃん



芝の木下さん家族。ポケとツッコミが飛び交う、まるで漫才をしているかのような、明るい家庭です。

「4人で一緒に楽しみたい」家族全員が抱くその思いから、何をすることも4人一緒。家族で過ごす時間をとても大切にしています。

そんな4人が、大好きなもの。それは、「プロレス」です。祖父の影響でプロレスに興味を持った魁人くんは、プロレスの雑誌を見て、平仮名や漢字を覚えたといいほど、生粋のプロレス好き。そんな魁人くんの姿を見て、3人もまた、自然とプロレスの虜になりました。今では、県内はもちろん、県外で開催される試合にも、家族で足を運んでいます。

家の中で、連日のように繰り返げられている「プロレスごっこ」。家の外からも、熱戦の様子が伺えます。「遊ぶときも、子どもたちと本気で向き合う」達也さんと裕美さんはそう話します。そんな両親の愛情に包まれた魁人くんと陽愛ちゃんは、ひたむきで、たくましい姿へと成長しました。そんな姿を見て、両親もまた元気をもらい、お互いに切磋琢磨しながら、毎日楽しく過ごしているそうです。

「この先もずっと、楽しい家族でいたいね」この裕美さんの言葉に、大きくうなづく3人。そこには強い絆が結ばれた、最強タッグチームの姿がありました。

今回は、子ども同士が同級生の、善家康貴さんご家族です。

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日吉支部一

お手軽昼ご飯『豚肉の冷しゃぶキムチだれ』

いよいよ夏本番。夏バテも起こりやすくなります。夏バテの主な症状は食欲がない、疲れやすさを感じるなどです。夏バテ予防には、いつも以上にバランスのとれた食生活や、水分補給に工夫が必要です。暑さに負けず、上手に夏をのりきりましょう。

【夏バテ予防のポイント】

①1日3食しっかりとる。主食と主菜、副菜をバランスよく食べる事が大事②ビタミンB1(豚肉やうなぎ、大豆など)はエネルギー代謝や疲労回復に効果的③クエン酸(レモン、オレンジ、梅干しなど)は疲労回復に役立つ④香辛料や香味野菜(しそ、みょうが、ねぎなど)を上手に使うと食欲増進を⑤清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎないように⑥水分補給はこまめに少しずつとる



簡単にできて栄養の摂れるのが豚肉冷しゃぶや蒸し鶏などの料理！
それに新鮮な緑黄色野菜や、香味野菜を添えましょう！

材料(4人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用…280g、片栗粉…大さじ1、ピーマン…4個
塩少々、A(白菜キムチ…120g、酢・ごま油…各大さじ1)

1人当たりの栄養量

エネルギー：192kcal たんぱく質：15.9g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①ピーマンは縦半分にして種を除き、横に細切りにする。塩を加えた熱湯で、さっと茹でる
- ②豚肉は片栗粉をまぶし、1枚ずつ広げて茹でる。冷水にとり、ざるで水気をきる。
- ③キムチはざく切りにして、Aを合わせておく。①と②を和え、器に盛り付ける。