

ほくほく鬼北 家族の絆

みんなが楽しければそれでいい

善家

やすたか
康貴さん

かなえ
香苗さん

てんま
天真さん

ひおりちゃん



国遠の善家さん家族。リビングに4人
一緒は当たり前というほど、とても仲の
良い家庭です。

休日は4人で出掛けることが多いとい
う善家さん家族は、この時期、川で泳い
だり、バーベキューをしたりと、夏なら
では過ごし方で、家族の時間を楽しんで
います。アウトドアが大好きな康貴さん、
天真さん、そしてひおりちゃんに対して、
「実はアウトドアが苦手」だと言う香苗
さん。しかし、香苗さんには、3人が無
邪気にはしゃぐ姿を見ることができると
いう、楽しみがあるようです。

両親が声を揃えて「努力家の2人」だ
と話す、天真さんとひおりちゃんには、
それぞれ夢があります。形や年代に関係
なく、純粹に建物が好きな天真さんは「建
築士」、そして小さい子が好きで、面倒
見のいいひおりちゃんは「保育士」にな
りたいそう。そんな希望に満ちた夢を持
つ2人に両親は、「夢に向かって一歩一
歩進んでほしい」と、優しく微笑みなが
ら話していました。

年に1回は必ず行くという家族旅行。
「京都に行ってみよう」、その天真さんの
言葉に、康貴さんは、「僕はみんなで行
けたらどこでもいいかな」と一言。する
と、3人は「そうやね」と顔を見合わせ
ながら、笑い合うその空間には、とても
穏やかな時間が流れていました。

次回は善家さんのお隣に住む、大田
黒光弘さんご家族です。

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好藤支部一

学童期の食事 『ツナのカニ卵風』

学童期は、身体的成長が目覚ましい時期です。活動量も増加するため、成人に近い栄養素を必要とするようになります。

小中学校は一学期が終了し、夏休みとなります。夏休みは食事のリズムが乱れがちなので、特に注意を。バランスのとれた食生活や水分補給に工夫し、暑さに負けず、上手に夏をのりきりましょう。

【ポイント】

①グングン伸びる体の発達や運動量に見合う栄養量を②1日3食規則正しく食べましょ
う③間食は約 150kcal以内にしましょう④丈夫な骨づくりのためにしっかりカルシウムを
とりましょう(牛乳乳製品、小魚、青菜等)⑤栽培・買い物・調理などの幅広い豊かな
食体験をさせてあげましょう



卵は良質たんぱく質・鉄・ビタミンAが豊富！
さっと調理できて、手軽に栄養がとれます。

材料(4人分)

卵…4個、ツナ(油漬け缶)…80g、A=(ねぎみじん切り…大さじ4、
塩こしょう)、油…大さじ2、B=(だし汁…1カップ、しょうゆ・
砂糖・酢…各大さじ1)、片栗粉…小さじ2、水…大さじ2、三つ葉…
1束(長さ1cmに切る)

1人当たりの栄養量

エネルギー：279kcal たんぱく質：11.3g 食塩相当量：1.5g

作り方

- ①卵は割りほぐし、ツナは油をきり、Aを加えて混ぜる。
- ②フライパンに強火で油を熱して①を流し入れ、フライ返しで大きく混ぜ、固まり始めたら丸く形を整え、裏返してさっと焼き、皿に盛る。
- ③小鍋でBを煮立てて三つ葉を加え、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、②にかける。