

# 新米パパママ奮闘中

戸田 とだ  
和良さん かずよし  
彩香さん あやか  
淳斗くん あつと



鬼北の里の戸田さん家族。淳斗くんを中心に笑顔溢れる仲よし家族です。

結婚3年目を迎える和良さんと彩香さんの間に昨年7月、一つの新しい命が誕生しました。「真つ直ぐ素直な子に育ってほしい」そんな2人の願いから、「淳斗」と名付けられました。淳斗くんの誕生とともにスタートした2人にとって初めての子育て。「子育てをしていて大変だと思わないほど、この問いに対して答えが見つからないほど、2人は子育ての楽しさと喜びを日々実感しています。「何事も淳斗を中心に考えるようになった」そう話す和良さんと彩香さんにとって淳斗くんは、かけがえのない大切な存在です。

「最近、寝返りが打てるようになった」そう嬉しそうに、淳斗くんの日々の成長を話す彩香さん。「この号が発刊する頃には、ハイハイが出来るようになっていくかな」と、笑みを浮かべながら期待に胸を膨らませていました。

今年、初節句を迎える淳斗くん。自宅では真新しい兜が淳斗くんの成長を祝います。「キャッチボールがしたい」と和良さん。「公園で遊びたい」と彩香さん。淳斗くんの成長とともに広がる夢は数えきれません。これから淳斗くんとともに、いくつもの思い出が刻まれていくことでしょう。今回は、奥さんが和良さんと彩香さんの同僚である瀧澤雄太さんご家族です。

## 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近永支部一

### 野菜 de 朝食！ 『野菜たっぷりサンド』

野菜は1日に350g(子どもでは300g)を目安にしっかりと取りましょう。そのためには、朝食で野菜をとる習慣を。野菜に含まれるビタミンや食物繊維等の機能性成分が健康維持や生活習慣病予防に重要な役割を果たします。

手軽にさっと作れる料理がおすすめですが、前日に下ごしらえしておく、忙しい朝にも大丈夫。朝食で野菜をとって体を元気に働かせましょう。

#### 材料(2人分)

食パン(8枚切り)…4枚、キャベツ…40g、にんじん…30g、玉ねぎ…30g、赤パプリカ…20g、アスパラガス…20g、トマト…60g、スライスチーズ…2枚、スライスハム…2枚、マヨネーズ…小さじ2、塩こしょう…少々、サラダ油…小さじ1/2

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：382Kcal たんぱく質：14.6g  
食塩相当量：1.6g カルシウム：173mg

野菜たくさんボリューム満点！普段野菜をとらない人でも、このサンドで効率よく野菜を摂取することができます。1人分野菜100g



#### 作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする。マヨネーズであえ、塩こしょうを少々する。
- ②玉ねぎと赤パプリカは薄切りにし、フライパンに油を熱して炒め、塩こしょうする。アスパラガスは斜め切りにして塩茹でする。
- ③食パン2枚にチーズとハムをのせ、残り2枚にはのせずにトースターで焼き、焦げ目をつける。
- ④③の焼いたパンに①、②、トマト輪切り、パンの順にのせ、ラップをして形を整える。半分に切って皿に盛り付ける。