

ほくほく鬼北 家族の絆

ワイワイと賑やかな幸せの証

門脇

健太^{けんた}さん
舞^{まい}さん

銀太^{ぎんた}くん

しずくちゃん

新汰^{しんた}くん



奈良の門脇さん家族。三兄弟を中心に、元氣いっぱい明るい家族です。しつかり者の長男の銀太くんとマイペーナ次男の新汰くん。バラバラな性格の3人ですが、けんかをしても気付けば何事もなかったかのように3人で遊んでいるというほど、とても仲の良い兄弟です。

一人っ子の健太さんにとって、常に子どもたちの声が響き渡っている賑やかな家での生活は「驚きと発見の連続」だと言います。一方、4人兄妹の舞さんにとってそれは、見慣れた光景。さらに賑やかな生活を望んでいる舞さんは「4人目の子どもを授かりたい」と、笑みを浮かべていました。門脇家の休日の過ごし方といえば、友達家族と一緒に「バーベキュー」など、アウトドアが定番。また、「釣りするか」という健太さんの何気ない一言がきっかけで始めた「釣り」は、現在の門脇家のブーム。海に囲まれて育った舞さんは「いつか家族で釣りがしたい」との思いを心に秘めていたそうで、「主人がその発言をしたとき、内心は子どもよりも喜んでいました」と、嬉しそうに話します。今年4月、新居に引っ越したばかりの門脇一家。「早く友達家族を招待してバーベキューがしたい」と、その日を待ち望む家族の姿がありました。今回は健太さんとご主人が同級生である松下健太郎さんご家族です。

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

野菜 de 朝食！ 『夏野菜のサラダ』

バランスの良い食事は、日本の食文化の知恵である「主食・主菜・副菜の組み合わせ」が基本です。ごはんを中心に多彩なおかずをそろえ、味、彩り、栄養的にバランスのとれた食事です。

おかずの「副菜」は野菜、きのこ、海藻などを使った料理のことで、栄養代謝をサポートや、生理作用などの調節をするビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

野菜の目安量は、1日に350g(子どもでは300g、生の状態で両手3杯分)です。1日のスタートである朝食で、野菜をしっかりとって、身体を元気に働かせましょう。

材料(2人分)

かぼちゃ…80g・きゅうり…1/2本(40g)、トマト…1/2個(80g)、
A(ヨーグルト・マヨネーズ…各大さじ1)、粒マスタード…
小さじ1/4、塩…少々
※好みでアーモンドスライス、レーズン、粉チーズ

1人当たりの栄養量

エネルギー：85Kcal たんぱく質：1.6g 食塩相当量：0.3g

作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。粗熱がとれてから、ラップをはずす。
- ②きゅうりは1cm角、トマトは2cm角に切る
- ③器に①②を盛り、Aを混ぜ合わせてかける。
※好みでサラダの上にローストしたアーモンドスライス、レーズン、粉チーズなどをトッピングしてもO。

