

# 受け継がれる夏の思い出

松下

健太郎さん

澄香さん

彩音ちゃん

蓮太くん

凛ちゃん



## ほくほく鬼北 家族の絆

奈良の松下さん家族。いつも子どもたちの賑やかな声が絶えない、明るい家族です。家族思いの彩音ちゃんの将来の夢は「美容師」。雑誌や動画などを参考にしながら、自分の髪をアレンジするなど、オシャレ大好きな女の子です。わんぱくな蓮太くんは、日々ソフトボールの練習に奮闘中。「将来は野球選手になりたい」と、気合十分です。そして、まだまだ甘えん坊の凛ちゃんは、おままごとが大好き。そんな3兄弟に対し、「誰にでも優しく、思いやりのある子になってほしい」と話す、健太郎さんと澄香さん。2人の愛情を一身に受けながら、3人はすくすくと成長しています。

この時季の松下家の休日の過ごし方といえば、友達家族と行う「バーベキュー」が定番だそう。これは、健太郎さんやその友達が家庭を築く前からの定番だそうで、健太郎さんは「今はそれぞれが築いた家族を連れて集まるようになり、感慨深いものがある。これから何十年先もずっと続けていきたい。いつかは、孫を交えて」と、目を細めていました。

アウトドア派な松下一家ですが、意外にも、まだ家族でキャンプに行ったことがないそう。「今年はキャンプに行こう」という健太郎さんの一言に、満面の笑みを浮かべ、心躍らせる4人。松下家族に楽しい夏の思い出がまた一つ、刻まれていくことでしょう。

今回は健太郎さんとご主人が同級生である高田隆弘さんご家族です。

### 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近永支部一

#### 夏野菜をおいしく食べよう 『和風スープカレー』

鬼北町食育推進計画(楽鬼プラン)では、「きほくちょう」の文字を使って食育のキャッチフレーズを作っています。このコーナーで順次紹介していきます。

#### きほくちょうの㊦「規則的な生活リズムを身につけて食べる」

「何を」「どれだけ」食べるかだけでなく、「いつ」食べるか、「どんな順番」で食べるかなど(時間栄養学)も進んできました。野菜を肉魚やご飯より先に食べると、血糖値が上がりにくいとか、夕食後(特に10時以降)の飲食は、ホルモンの働きで太りやすくなるなど。健康のために、食事時間を考え、規則的な生活リズムを身につけましょう。

#### 材料(4人分)

鶏もも肉(あれば骨付き)…300g、塩・こしょう…少々、小麦粉…大さじ2、カレー粉…小さじ4、玉ねぎ…1個、なす…2本、ピーマン…2個、にんじん…1/4本、ズッキーニ…100g、トマト…1個、サラダ油…小さじ2、だし汁…4カップ、調味料A(しょうゆ・みりん…各大さじ1、砂糖…小さじ1/2、塩…小さじ1/4)、こしょう…少々

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：243Kcal たんぱく質：29.4g 食塩相当量：1.0g

#### 作り方

- 鶏肉と野菜はそれぞれ一口大に切る。鶏肉は塩・こしょうをふり、小麦粉とカレー粉をまぶす。
- 厚手の鍋に油を熱し、①の鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、トマト以外の野菜を加えて炒める。
- 香りがたってきたら、だし汁を加える。煮立ったら、弱火～中火で5分ほど煮込む。調味料Aとトマトを加え、再び弱火で10分ほど煮込み、こしょうで味を調える。



夏野菜を使った、簡単でいろんな食材の入った栄養バランスの良い料理です。これにご飯とサラダを組み合わせたらOK!