

子どもと同じ目線に立つて

松浦

愛^{あい}さん
悠^{ゆう}さん
克^{かつ}己^みさん
惠^え理^りさん



小松の松浦さん家族。親子というよりも、まるで友達同士のような仲良し家族です。しっかり者の長女の愛さん。幼い頃、親のパジャマを拝借して、ボタン掛けの練習をしたり、家の中に縄跳びを持ち込んで、跳べるようになるまで練習したりするなど、克己さんと惠理さんも感心するほどの努力家です。一方、弟の悠さんは、家族のムードメーカー的存在。「普段はお調子者だけど、やるときはやる子」と、両親は口を揃えます。そんな、芯が強い性格の姉弟は現在、愛さんは吹奏楽部、悠さんは卓球部で日々奮闘中。現在、女性消防団員として活動している惠理さんは、「子どもたちが頑張っている姿を見ると、奮い立たされると、目を輝かせていました。」

昨年は「60年に一度の丙申のうるう年。この年に逆打ちお遍路をすると、最大級のご利益がある」と、耳にした克己さん。そこで、長期休暇を利用して、昨年から家族4人で四国八十八ヶ所巡りをしています。半分以上を回り終え、克己さんは「悠が中学校を卒業するまでには、88ヶ所全てを回り終えたい」と、家族全員の目標を掲げていました。

日々成長を遂げる愛さんと悠さん。克己さんは「人に頼られるような人になってほしい」、そして、惠理さんは「自分の好きなことを見つけて、のびのびと過ごしてほしい」と、2人の成長を温かく見守る、両親の姿がありました。今回はご主人が克己さんの後輩である室拓郎さんご家族です。

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日吉支部一

『大根もち』

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④「よく噛んで食べる」

噛むことは、いいことばかり。①子どものあごの発達や歯並びが良くなる ②噛むことで脳が刺激され、認知症予防や症状改善に ③唾液の分泌が良くなる ④肥満を防ぐ(よく噛んでゆっくり食べることで脳が刺激され、消化も早くなり、食べ過ぎる前に満腹感を感じ、食べ過ぎ防止になるため) ⑤言葉の発音をはっきりし、情緒が豊かになり、あごや首元のたるみを防ぐ(あごや口元の筋肉を使うため)

噛む回数は、食材選びや料理法の工夫で自然に増えてきます。噛みごたえのあるおやつや料理を時々食卓に並べ、よく噛んで味わって食べましょう。



材料(4人分)

大根…320g、ベーコン…40g、A(小麦粉…65g、片栗粉…8g、塩…少々)、サラダ油…小さじ1、ごま油…小さじ1/2
※好みでポン酢…大さじ1

1人当たりの栄養量

エネルギー：133Kcal たんぱく質：3.1g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ①大根は皮をむき、せん切りにする。ベーコンはせん切りにしてフライパンで炒める。
- ②ポウルに①の大根、ベーコンとAを入れてよく混ぜ、小判型にまとめる。※1人2枚
- ③熱したフライパンにサラダ油とごま油を入れ②を焼く。両面がこんがり焼けたら出来上がり。好みでポン酢をかけて。