

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.82

地域の人の温かさに感謝

酒井

ようすけ
庸裕さん

えりか
絵理香さん

あきと
煌斗くん

つきの
月乃ちゃん



延川の酒井さん家族。家族4人いつも笑顔が絶えない仲良し家族です。

大学時代から愛媛県に住み始めた絵理香さんは、長崎県出身。結婚を機に、庸裕さんの故郷である鬼北町へ引っ越してきました。「近所の人たちがいつも優しく声をかけてくれたり、バレーを通じて友人もできた。私を温かく歓迎してくれた地域の皆さんに感謝」と話す絵理香さん。「人情味溢れる素敵な町に嫁がせてもらえて良かった」と、笑みを浮かべていました。

日々子育てに奮闘中の庸裕さんと絵理香さん。2人が「とても活発」と口をそろえるほど、わんぱく盛りの煌斗くんですが、月乃ちゃんが泣いていると、月乃ちゃんのお腹を優しく叩いてあやしたり、月乃ちゃんを腕枕して寝たりする、妹思いのお兄ちゃんです。「煌斗」くんの名前の由来は「太陽」。「煌斗」と「月乃」ちゃんの名前には、「太陽が月を照らすように妹を支え、互いを思いやる兄妹になるように」と、子どもを想う両親の願いが込められています。その想いは、着実に子どもたちに届いているようです。

「鬼北町は五感で季節を感じられる町」と話す絵理香さん。「この町だからこそ味わえる四季折々の感動を子どもたちに伝えていきたい」、そう話す庸裕さんと絵理香さんの眼差しは、優しさに満ちていました。今回は酒井さんの近所に住む松本拓也さんご家族です。

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！『愛ある豚汁』

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。自分の手の平で食べる量を確認できます。野菜を生で食べる時は、両手に山盛り、茹でたり煮たり炒めたりした野菜は、片手に山盛り。これで野菜1皿70gです。さまざまな料理にアレンジして、1日5皿以上の野菜を食べましょう。

具だくさんの汁物は、忙しい朝にぴったり。身体も温まり、元気に1日がスタートできます。朝食で野菜をとって、身体を元気に働かせましょう。

材料(4人分)

豚肉…120g、にんじん…80g、大根…80g、ごま油…小さじ2、だし汁…4カップ、玉ねぎ…40g、生しいたけ…40g、油揚げ…1/2枚、酒…大さじ1、味噌…40g、青ねぎ…10g

1人当たりの栄養量

エネルギー：119Kcal たんぱく質：8.7g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ①豚肉は一口大、にんじん・大根はいちょう切り、玉ねぎ・生しいたけは薄切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじん、大根を炒め、次に、残りの野菜を炒める。豚肉を加え、色が変わったら、だし汁を加えて煮る。最後に酒を加える。火を止めて味噌を溶かし入れ、青ねぎを散らして出来上がり。



朝は野菜たっぷりの汁物・スープで！
愛媛県産、鬼北町産の食材を100%使って愛あるメニュー♥