

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.85

子どもの幸せが親の幸せ

木村

ちから
力さん
有里さん

ももか
百花ちゃん
仁くん
乙葉ちゃん



下鍵山の木村さん家族。いつも笑顔が絶えない仲良し家族です。

しつかり者の百花ちゃんと、わんぱく盛りの仁くん。最近さまざまなことができるようになってきた仁くんは、百花ちゃんの姿を真似して学ぶことも多く、取材中も花に水やりをする百花ちゃんを見て、「ねえね」と駆け寄り、2人で仲良く水やりをしていました。そんな2人のアイドル的存在なのが妹の乙葉ちゃん。特に百花ちゃんをよく面倒を見てくれるそうで、力さんと有里さんは、「お姉ちゃんらしくなった」と嬉しそうに話していました。

日吉地区に移住して6年目の木村さん一家。最初は初めての地域に不安もあったそうですが、力さんの持前の明るさと、有里さんの優しい笑顔ですぐに地元の人たちと打ち解け、今では地域のムードメーカー的存在です。力さんと有里さんは「日吉地区の皆さんが温かく接してくれたら、子どもの面倒を見てくれたりと、地区全体がひとつの大家族のようです」と、笑みを浮かべていました。

取材中、元気に遊ぶ百花ちゃんと仁くん、そして、時折にこっと2人を見つめる乙葉ちゃん。その微笑ましい3人の姿を見つめながら力さんと有里さんは、「やりたいことを見つけ、人生を楽しんでほしい」と口を揃え、子どもたちの成長を優しく見守っていました。

次回は、子ども同士が同じ保育所に通っている宮本竜智さんご家族です。

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

バランスのよい食事を心がけましょう『豆腐つくねあんかけ』

近年、食のグローバル化や外食産業の発展により、手軽にさまざまな料理を楽しめるようになりました。その反面、現代の食生活の偏り・乱れ等が指摘されるようになってきています。従来の日本の食生活では「一汁三菜」を基に、バランスよく料理を組み合わせていました。再度、日頃の食生活を見直し、主食（炭水化物を多く含み、身体のエネルギー源となるもの）、主菜（たんぱく質を多く含み、筋肉など身体を作るものとなるもの）、副菜（ビタミンやミネラルを多く含み、身体の調子を整えるもの）を意識して献立に取り入れ、毎日の食事を楽しみましょう。



材料(4人分)

材料A(木綿豆腐…120g、鶏ミンチ…120g、卵…1個(50g)、食塩…1g、こしょう…少々、サラダ油…大さじ1)、材料B(だし汁…500ml、さとう…大さじ1、しょうゆ…大さじ1・1/3、みりん…大さじ1) にんじん…50g、たまねぎ…200g、絹さや…50g、片栗粉…15g

1人当たりの栄養量

エネルギー：189kcal たんぱく質：11g 食塩相当量：1.2g

作り方

- 1 豆腐はよく水気を切っておく。Aの材料をよく混ぜ、食べやすい大きさのつくねを作る。
- 2 フライパンにサラダ油を敷き、Aのつくねを焼く。火が通れば、器に盛り付けておく。
- 3 小鍋にBのだし汁と調味料を入れて火にかける。煮立ったら細切りにしたにんじん・たまねぎを加える。火が通ったら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。絹さやはさつと茹で斜め切りにし、最後に鍋に加える。
- 4 器に盛り付けたつくねの上に③のあんをかける。

彩りよく、ヘルシーなメニューです。豆腐が入ることで食感も柔らかく、食べやすくなります。