

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.87

親から子へ受け継がれる優しさ

伊勢本

友和さん

恵さん

蓮くん

煌くん

義永さん

幸恵さん



下鍵山の伊勢本さん家族。穏やかな笑顔が印象的な家族です。

家族と過ごす時間を大切にしている伊勢本さん一家。休日には、公園に行ったり、近所をサイクリングしたりと、さまざまな場所に一緒に出掛けています。今年の夏休みには、家族で初めての遊園地に出掛ける予定で、家族全員その日をとっても楽しみにしています。

長男の蓮くんは、夕飯前の準備を手伝ったり、家族に食後のコーヒーを入れたり、とても心優しい男の子。祖父の義永さんと幸恵さんとする、畑のお手伝いも大好きです。一方、弟の煌くんは、お兄ちゃんのこと大好きな、元気いっぱいの子。最近、友達と遊ぶことが増えたそうで、恵さんは「親離れする日が近づいているのかな」と、喜びと寂しさが入り混じる複雑な心境を話します。そんな2人に対し、「人に迷惑をかけなければ、自分のしたいことをしてほしい」と、蓮くんと煌くんの明るい未来を温かく見守る友和さんと恵さんの姿がありました。

子どもたちにとって友和さんと恵さんは、「怒ると怖いけど、いつも優しい」お父さんとお母さん。「困った人がいたら自然と手を差し伸べることができ、思いやりのある人に」、親から子へと伝わる優しさで、友和さんと恵さんの願いどおり、子どもたちは日々成長しています。

今回は友和さんと奥さんが同級生である岡添明博さんご家族です。

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

鬼北町の食卓事情を知ろう② 『カレー風味ミネストローネスープ』

厚生労働省が定める1日の野菜摂取目標量は、350gとなっています。アンケートから、鬼北町では小中学生・高齢者よりも、高校生・30～40歳代の若い世代での野菜摂取不足が見受けられました。近年の野菜の価格高騰により、さらに野菜離れが進んでしまったご家庭は多いのではないのでしょうか。最近では野菜の価格も安定し、以前より手頃に購入できるようになりました。この機会に、プラス1品野菜料理を取り入れてみてはいかがでしょうか？

野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。カリウムにはナトリウム(塩分)を排出する働きがあるため、積極的に取り入れましょう。

※腎臓疾患のある方は、カリウムの補給については医師の指示に従ってください。

材料(4人分)

たまねぎ…60g、にんじん…50g、キャベツ…100g、じゃがいも…60g、マカロニ…10g、水…800cc、オリーブ油…大さじ1/2、カレー粉…小さじ1、固形コンソメ…2個、パセリ…10g

1人当たりの栄養量

エネルギー：67kcal たんぱく質：1.5g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・キャベツは1cm角の色紙切りにし、じゃがいもは1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を炒めてカレー粉を入れてなじませ、水を加える。
- ③マカロニとコンソメを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④器に注ぎ、パセリのみじん切りを乗せる。

スープにすることで野菜のかさが減り、食べやすく！

