

一歩一歩、我が子とともに…

岡添

明博さん

美登恵さん

翔太くん

山内

富美子さん



上大野の岡添さん家族。優しさに包まれた温かい家族です。生後、ダウン症と診断された翔太くんは、誰にでも人懐っこく、大らかな性格の男の子。そのため、今年から通い始めた小学校では、休み時間になると、同級生や上級生が翔太くんの通う教室へ遊びに来るほど、皆翔太くんが大好きです。翔太くんもまた、大好きな友達や先生がたくさんいる学校へ行くことを毎日楽しみにしています。

体を動かすことが大好きな翔太くんは、音楽に合わせてダンスをすることが得意。最近では、学校で習ったラジオ体操を、家の鏡の前で練習している姿を目撃したそうで、美登恵さんは「一生懸命な翔太の姿を見ると、奮い立たされる」と笑みを浮かべます。また、だんだんと自分の意思を表現できるようになってきた翔太くんに対し、「一日でも早く翔太と会話することが私たちの夢」と話すその目は輝いていました。

「自分のやりたいことを見つけて羽ばたき、多くの人とふれ合って、人との繋がりを太く持つてほしい」という両親の願いが込められた翔太くんの名前。美登恵さんは「願いどおり育ってくれていて嬉しい」と話し、「これからも家族皆で成長を見守っていきたい」と、翔太くんを愛情で包み込む、明博さん、美登恵さん、富美子さんの姿がありました。次回は明博さんとご主人が同じバトミントンクラブに所属している都能和也さんご家族です。

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日吉支部一

鬼北町の食卓事情を知ろう③野菜 『にんじんムース』

食卓やお弁当に茶色の食材が多くなってしまわないでしょうか。野菜の少ない食事は、彩りに欠けて、主食(ご飯・パンなど)・主菜(お肉・お魚など)に偏りがちです。赤・黄・緑・白・黒と彩り豊かな献立は、栄養面だけでなく、見た目にもおいしそうで、食欲がわきます。野菜の料理(副菜・デザート)を、毎食組み合わせましょう。

鬼北町には特産品以外にも、おいしく新鮮な野菜が豊富にあります。子どものいるご家庭や野菜嫌いの方がいるご家庭では、野菜を細かく刻んで、メニューに取り入れれたり、野菜ペーストをパンケーキの生地に練り込んだりと、工夫をして、ぜひ、野菜嫌い克服に挑戦してみてください。



材料(プリン型(小)5個分)

にんじん…200g、牛乳…80ml、植物性生クリーム…50ml、砂糖…25g、ゼラチン…5g、水…50ml、にんじんの甘煮…(にんじん…20g、砂糖…5g、水…50ml)

1人当たりの栄養量

エネルギー：94kcal たんぱく質：2.1g 食塩相当量：0.1g

野菜ペーストを使ったさわやかデザート

作り方

- ① にんじんは皮をむき適当に切る。耐熱容器に入れラップをして、電子レンジで5分間加熱する。柔らかくなった後取り出し、牛乳とともにミキサーにかけて、にんじんペーストを作る。甘煮用のにんじんは薄くスライスして好きな形に切り抜き、分量の水と砂糖で柔らかくなるまで小鍋で煮る。
- ② ポウルに生クリーム・砂糖を入れて角が立つまで泡立てる。
- ③ ゼラチン・水を耐熱容器に入れて、ラップをかけて電子レンジで30秒加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ④ ②の泡立てた生クリームに①のにんじんペーストと③を加えて、まんべんなく混ぜる。
- ⑤ 型に入れて、冷蔵庫で2時間冷やす。固まったらにんじんの甘煮をトッピングする。