

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.104

他愛もない時間が幸せの証

増元

心乃ちゃん
楓くん
ささえちゃん
ひよりさん
かなみさん



国遠の増元さん家族。4人の子どもたちを中心に笑い声の絶えない明るい家族です。「家が静かな日は1日もない」と、稔さんとかなみさんが口をそろえる育ち盛りの4人の子どもたち。長女のひよりさんと次女の心乃ちゃんは絵を描くのが大好き。コンテストで入賞するほどの腕前です。一方、保育所に通っている長男の楓くんと三女のさえちゃんは、おしゃべり上手な元氣いっぱい兄妹。そんな子どもたちに稔さんとかなみさんは、「4人それぞれの成長が見られるのがとても楽しい」と目を細めます。最近では、家事を手伝ってくれるお姉ちゃんたちの姿を見てか、楓くんとさえちゃんも夕食になると配膳のお手伝いをしてくれるそうで、かなみさんは「とても助かる」と嬉しそうに話していました。

かなみさんが幼い頃、休日に家族でお菓子を食べながら、学校での出来事など、近況を話し合う他愛もない時間があつたそう。かなみさんが母となつた今、その時間は増元家に引き継がれ、家族にとつてとても大切な時間となつています。かなみさんは「家族がたくさんいて良かったと思える時間」と感慨深そうに話していました。

「子どもたちが結婚して孫ができて、またそれぞれの家族が集まれるような場所にした」と、そう話すかなみさんの言葉に、皆が笑顔で頷いていました。

次回は奥さんとかなみさんがママ友である奥浦健太さんご家族です。

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

冬を乗り切る！ぼかぼか温まる鍋料理 『豆腐チゲ(キムチ鍋)』

時節のあいさつに「暮秋の候」とか、「そろそろ火鉢の恋しい頃」とかありますが、自然と鍋料理やおでんなどの温かい料理が食べたくなる季節になりました。

鍋料理は栄養バランスの良い料理と言えます。また、皆で鍋を囲んで楽しいコミュニケーションも図れて、とても良い秋冬のメニューです。栄養面・共食という点でおすすです。季節の食材や特産品をたっぷり入れて楽しみましょう。



材料(8人分)

牛バラ肉・豚バラ肉(薄切り)…各100g、玉ねぎ…小1個、調味料A(しょうゆ・ごま油…各大さじ1、こしょう…少々、にんにく…みじん切り…小さじ2)、豆腐…1丁、白菜キムチ…300g、生しいたけ…4個、えのき茸…1袋、長ねぎ…1本、調味料B(しょうゆ…大さじ2、コチジャン…小さじ1、中華風スープ…3カップ)

作り方

- ①牛・豚肉は1cm幅に切り、薄切り玉ねぎと合わせ、調味料Aでもみ混ぜる。
- ②鍋に①を敷き、キムチ、しいたけ、えのき茸、ねぎ、豆腐を並べ、調味料Bを入れて火にかける。沸騰してきたら、さいばしで肉を軽くほぐす。よく煮て食べ頃になったら、小皿にとりわけいただく。

1人当たりの栄養量

エネルギー：119kcal たんぱく質：9.2g 脂質：14.3g
炭水化物：8.3g 食塩相当量：1.9g