

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.107

自分で考えられる人に…

上甲

かずひろ
和洋さん
ひかり
光莉ちゃん
悠真くん
せつこ
節子さん
てるえ
照枝さん



東仲の上甲さん家族。姉弟を中心に賑やかな仲良し家族です。

「テレビを観るとき以外はずっと喋っているくらい元気」と、両親が口を揃えるほど、天真爛漫な長女の光莉ちゃん。和洋さんが仕事から帰宅すると、今日あった出来事を話してくれたり、時には歌や踊りを披露してくれるそう。一方、現在5ヶ月の弟の悠真くんも、お姉ちゃんに負けじと、よく笑う元気いっぱいの子です。そんな2人には、「大人がいなくても、自分で考え判断できる子になってほしい」との思いから、「挑戦」することや、何か間違ったことをしたときにはいつも、してはいけない理由を「教える」ことを心がけている和洋さんと照枝さん。「焦らず自分のペースで成長してほしい」と、2人の愛情に包まれ、姉はすくすくと成長しています。

仲間とバンドを組み、ベースを担当している和洋さん。先日、ピアノに初挑戦した光莉ちゃんですが、終始集中して楽しそうに弾いていたそう。親子共演もそう遠くはないかもしれません。

「元気が一番」と話す上甲家の元気の源は、祖母の節子さんが栽培する野菜と、それを美味しく食べる家族の笑顔。「いつか皆でしまなみ海道をサイクリングしてみたい」、その照枝さんの夢が叶う日は、きっと家族にとって忘れられない思い出となることでしょう。

次回は子どもさんが光莉ちゃんと同級生である兵藤康太郎さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ —食生活改善推進協議会近永支部—

鬼北町の産品を使って〜いちご〜 『フルーツサラダのクレープ包み』

味の良さと食べやすさで人気の果物「いちご」。町内でも露地やハウスでたくさん栽培されています。栄養素ではビタミンCが豊富です。そのまま食べるのはもちろん、彩りがきれいで華やかで、さまざまなお菓子に大活躍。いろいろな品種があるので、時期ごとに楽しめます。

カロリーを抑えたヘルシーおやつをご紹介します。クリームにプレーンヨーグルトを混ぜ、さわやかですっきりした味わいに。また、いちご等の果物でかさをだし、クリームの量を少なくしました。



材料(6人分)

【生地】卵…1個、砂糖…5g、牛乳…100cc、小麦粉…40g、バター…大1
【フルーツサラダ】生クリーム…25cc、砂糖…大さじ1/2、プレーンヨーグルト…25cc、バナナ…1/2本、キウイ…1個、桃缶…1切れ、いちご…6個

1人当たりの栄養量

エネルギー：106kcal たんぱく質：2.6g 脂質：5.0g
炭水化物：12.5g ビタミンC：12.2mg

作り方

- ①ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜ、次に牛乳を加える。
- ②①に小麦粉をふるいながら加え、溶かしバターを加え、1時間ほどおく。
- ③厚手のフライパンにバター少々(分量外)を敷き、生地を流して弱火で焼き、表面が乾いたら裏返してさっと焼く。
- ④フルーツサラダを作る。生クリームに砂糖を加え、8分立てにし、ヨーグルトと一口大に切った果物を加えてあえ、クレープで包む。