

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.109



元気の源は祖父の作る野菜

兵頭

聡史さん

早紀さん

英治くん

実紀ちゃん

治さん

実知子さん

東仲の兵頭さん家族。親子三世代、笑顔が素敵な仲良し家族です。

外ではおとなしいけれど、家の中ではとてもにぎやかな英治くんと実紀ちゃん。運動が大好きで、聡史さんの趣味である卓球に2人もついていき、大人たちにまぎって汗を流します。また、最近ソフトボールに夢中の英治くんは、同級生の中で唯一の男の子。聡史さんと早紀さんは「ソフトボールを通して、男の子の間でも戦い、競争心が高まってくれれば嬉しい。」と英治くんの成長を楽しみにしています。

元気な子どもたちに負けじとさらに元気いっぱいなのが祖父の治さん。毎日、田んぼや畑の手入れをする働き者。日本百名山の内、42座を登った経験もあります。「じつとしていることがありません。」と妻実知子さんが笑いながら話すほど。そんな治さんの作る野菜の種類は多岐にわたり、減農薬にこだわりながら大切に育てます。子どもたちも小さい頃から祖父の作る野菜を、好き嫌いなくたくさん食べていたそう。治さんの作る野菜は、兵頭家の元気の源です。「子どもたちには、鬼北町の自然の中で、のびのびと成長して欲しい。」と話す聡史さんと早紀さん。これからもたくさんの自然の恵みを楽しみながら大きく成長していつてくれることでしょう。

今回は、奥さんが聡史さんと、早紀さんの同級生である岡田旭さんご家族です。

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—

朝ご飯を食べよう！『クリーミー洋風リゾット』

毎日朝ご飯を食べていますか？朝ご飯をしっかり食べると、体が目覚めて元気に活動できます。特に、成長期の心とからだの発育と健康のためには一日3回の食事が欠かせません。しかし、若い世代は他の世代に比べて朝食の欠食率が高いという現状があります。

今まで朝ご飯を食べる習慣がなかった方は、「ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本に、何かを口にしてみましょう。始めはコップ一杯の牛乳やシリアル、手軽な果物からでも！慣れたら少しずつ食材を増やしていきます。今回は簡単に作れてカルシウムもとれる、体に優しい朝ご飯を紹介します。



材料(2人分)

- ご飯…120g、バター…小さじ2
- A(ベーコン…4枚、玉ねぎ…80g、しめじ…1/2袋、冷凍枝豆10粒)
- B(牛乳…200ml、水…100ml)
- 塩…小さじ1/4、コショウ…少々、ピザ用チーズ…大さじ2

1人当たりの栄養量

エネルギー：349kcal たんぱく質：12.2g 脂質：18.6g
炭水化物：33.3g カルシウム：193.1mg 食塩相当量：1.8g

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを入れ、Aを炒める。
- ③しめじに軽く色がついたら、ご飯・Bを加えて混ぜる。中火で一度沸かせたら弱火にし、汁気が少なくなるまで混ぜながら煮る。
- ④味を見ながら塩・コショウを加えて煮る。ピザ用チーズを入れ、溶けたら火を止め、器に盛り付ける。

好みて上から黒コショウを振ってもおいしい♪