

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.111

他人を思いやる優しい大人に

河野

よしひさ
吉寿さん
たくみ
匠くん

みなみ
実希さん
かなた
叶くん



近水の河野さんご家族。家の中で遊ぶより外で遊ぶことが多い、アクティブな仲良しご家族です。

電気工事のお仕事をしているお父さんの影響で、長男の匠くんは、工具のおもちゃがお気に入り。最近はお父さんと捕まえたクワガタのお世話をしています。次男の叶くんは、もうすぐ1歳。少しずつ1人で立てる時間が長くなってきました。

できる限り外で遊ぶように心掛けています。という河野さんご家族。「普段は、散歩をしたり、虫を捕まえたりして遊んでいます」と笑顔を見せる吉寿さん。実希さんも「土とか自然のものにたくさん触れてほしい」と話し、匠くんは「外で遊ぶの好き?」と聞くと「うん!」と大きくうなずきました。

また、河野さんご家族は、犬が2匹と金魚メダカも飼っています。うち1匹の犬は、なんと17年も飼っているそう。さらに、吉寿さんの趣味の家庭菜園では、匠くんの希望で、今年はスイカを植えました。「スイカが成長し、花壇を埋め尽くしています」と楽しそうに実希さんは話します。

「子どもたちには、他人を思いやる優しい大人に育ってほしい」と話す吉寿さんと実希さん。これからも子どもたちと一緒に自然に触れ合い、生き物を大切に育てながら、優しい心を育てていくことでしょうか。次回は、土居智さんご家族です。

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—

野菜をたくさん食べよう～洋風煮込み～ 『ごろごろ夏野菜のラタトゥイユ』

野菜の1日当たりの摂取量は280g程度であり、摂取目標量である350gを大きく下回っている状況です。

生の野菜を1日350g摂取するのは難しいですが、煮たり、茹でたり、汁物にすると、カサが減り、食べやすくなります。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。おうちで食事をする機会が増えている今、献立にも野菜をたくさん取り入れて、元気に過ごしましょう。



材料(4人分)

ズッキーニ…1本、ナス…2本、セロリ…10cm、固形コンソメ…1個、玉ねぎ…1個、黄パプリカ…1個、ニンニク…1片、オリーブオイル…大さじ2、カットトマト缶…1缶、A(酒…50cc、ローリエ…1枚)、塩コショウ…少々、あればバセリ(乾燥でも可)

1人当たりの栄養量

エネルギー: 140kcal たんぱく質: 3.1g 脂質: 6.5g
炭水化物: 17.1g 食塩相当量: 1.4g

作り方

- ズッキーニ、ナスは1cm幅の半月切りにし、セロリは5mm幅に切る。玉ねぎは2cm角、パプリカは乱切りにする。ニンニクは薄切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニク、玉ねぎを炒める。油が回ったら、ズッキーニ、ナス、セロリを加えて中火でしんなりするまで丁寧に炒める。しんなりしてきたら、パプリカを加える。
- 鍋にトマト缶とA、コンソメを加え、フタをして20分煮込む。途中で様子を見て、汁気が足りないようなら水(分量外)を加える。
- 時間がたったらフタをとる。ひと混ぜして、味をみて塩コショウを加える。
- 器に盛り、バセリをふる。

旬の野菜をたっぷり食べられます♪