

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.112

子どもの日々の成長が楽しみ

土居

ともかず
智和さん
みゆう
実結ちゃん
はるな
春奈さん
ゆうま
結真くん



吉波の土居さんご家族。双子の子育てに奮闘中の仲良しご家族です。

双子で生まれた実結ちゃんと結真くん。人との繋がりを大切にしてほしいという思いを込めて、2人とも「結」という漢字が使われています。

「マタニティライフを楽しむ余裕がなかった」と妊娠中を振り返る春奈さん。実結ちゃんと結真くんがいるお腹が重たく、腰が痛い日々が続いたそう。一番楽な姿勢が座る体勢だったこともあり、寝不足になりながらもお腹にいる子どもたちのために、フェルトのおもちゃやスタイなどを手作りしながら過ごしました。

出産後は、双子ということもあり、春奈さんだけでなく、智和さんも育児休暇を取得。子どもたちをお風呂に入れたり、遊び相手になったり、智和さんも積極的に子育てに奮闘しています。

「今までできなかったことが、どんどんできるようになる2人の日々の成長を見ることができて毎日が楽しい」と笑顔で話す智和さんと春奈さん。これからもますますくと成長する実結ちゃんと結真くんのたくさんの「できた」を楽しみにしながら、子育てに励んでいきます。

今回は、奥さんが春奈さんの高校時代の同級生である杉本武洋さんご家族です。

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日吉支部—

野菜をたっぷり食べよう～汁物で～『具たくさんピリ辛味噌汁』

汁物は具たくさんにすることで、たくさんの野菜を食べられて食事のバランスが整います。それに加えて、具材から出る栄養素を丸ごといただける、一石二鳥の調理法です。

入れる具材の組み合わせによって、味わいも異なるため、献立のバリエーションも広がります。今回は、いつもの味噌汁とは一味違う、旨味たっぷりのピリ辛味噌汁をご紹介します。



材料(2人分)

厚揚げ…60g、ごぼう…40g、にんじん…40g、れんこん…40g、大根…50g、しいたけ…2枚、キムチ…30g、ごま油…小さじ1、だし汁…2カップ、みそ…小さじ2、葉ねぎ…2本

1人当たりの栄養量

エネルギー：131kcal たんぱく質：6.5g 脂質：5.8g
炭水化物：14.8g 食塩相当量：0.9g

作り方

- 厚揚げは一口大に切り、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、にんじん・れんこん・大根は皮をむいてちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る、キムチは食べやすい長さに切る。
- 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加え、煮立ったらあくを除いて食材に火が通るまで煮る。みそを溶かし入れ器に盛り、小口切りにしたネギをのせる。

食欲のない夏場にもおすすめしたい、ボリューム満点の一品です♪