

おが家の アイドル



●5歳0カ月
●林友
しょうと 秀斗くん
笹地 友貴さん・千尋さんのお子さん

ドミニク・トレットになりたい

カーアクション映画「ワイルドスピード」が大好きな秀斗くん。誕生日プレゼントは、主人公ドミニク・トレットの愛車「ダッジ・チャージャー」のトミカ。映画のDVDは繰り返し観ているそうです。好きな食べ物は、味噌ラーメン、リンゴ。楽しかった思い出は、家族でトミカ博に行ったこと。将来の夢は、ドミニク・トレットになってダッジ・チャージャーに乗ること。そんな秀斗くんのことをご両親は「健康で元気に育ち、友達をいっぱいつくってほしいです。息子が運転する愛車に乗ってドライブがしたいですね」と、いとし子の成長を温かく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



焼き野菜の
めんつゆ漬け

1人分 80kcal 食塩相当量0.6g

材料(4人分)

かぼちゃ 1/4個(200g)、赤パプリカ 1個(150g)、小松菜 2株(80g)、A【めんつゆ(3倍濃縮タイプ) 大さじ3、水 1/2カップ】、ごま油 大さじ 1/2

作り方

①かぼちゃはヘタと種を除き、切り口を下にして1.0cm厚さに切る。パプリカは縦半分に切ってヘタと種を除き、一口大に切る。小松菜は5cm長さに切る。

②ボウル等にAの漬け汁を入れて混ぜる。

③フライパンにごま油を中火で熱し、かぼちゃの両面を2分ずつ焼く。焼き色が付いたら②に漬ける。続けて、パプリカと小松菜を同様に焼き、②に漬けて30分以上味を馴染ませて完成。

ワンポイント

作り置きにぴったりで、手軽に緑黄色野菜を1人あたり100g程摂ることが出来ます。

全国高校生介護技術コンテストに出場

置戸高校3年の浜名あおばさん(写真右)、中島悠華さん(同中央)、武田佳凜さん(同左)の3人のチームが、8月24日に開催された第3回北海道地区高校生介護技術コンテストで、出場5校のなかで最優秀賞を受賞しました。同校チームは、10月21日に山口県山口市で開催する全国大会に2年ぶり2度目の出場を決めました。コンテストでは、利用者の方に合わせた様々な支援の技術と心に寄り添うコミュニケーション能力を競います。

3人は「実習で学んできたことを発揮し、臨機応変に頑張りたい。良い賞をもらって帰ってきたいです」と笑顔で抱負を語りました。



北海道地区最優秀賞の賞状とトロフィーをもつ3人