

フレッシュウーマン



福士 実紀さん (大沢・25)

自分の笑顔で児童を元気に

小学生のころに憧れた先生のようになりたい——その思いを胸に、大浦小学校で養護教諭として働いているのが福士実紀さんです。「自分ががをした時、やさしく接してくれた先生。その人への憧れがこの仕事についたきっかけです」と笑みを浮かべます。初任校である大浦小に赴任して3年目。「最初は理想と現実のギャップと指導の難しさに悩みま

したが、子どもたちの笑顔が力をくれました」と就職後の感想を話します。心掛けていることは、自分が健康でいること。「健康に明るく。自分が笑顔でいることで児童が楽しく過ごせると思うので」と力を込めます。うれしかったことについては「日々成長していく児童の姿を、間近で見られたことですね」と目を細めます。職場については「大浦地区は学校と地域のつながりがとても強く一体感があり、働いていて楽しいです」と話します。最近始めたヨガは、地域の皆さんに

誘われて始めたそうです。今後の抱負を「まだまだ学ぶことは多いですが、山田町、沿岸地域の子どもたちが、笑顔で楽しく学校生活を過ごせるようにサポートできるように先生になることです」と力強く話してくれました。

キッチンスタジオ No.106 ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽に作れるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回は、これからの寒い季節にぴったりの「タラと野菜の味噌マヨオイル焼き」です。

【材料 (2人分)】

タラ(生) … 2切れ 塩…少々 玉ネギ…1/4個 ニンジン…1/5本 ピーマン…1個 シメジ…1/5株
バター…10g

・A 味噌…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1 酒…大さじ1/2 みりん…大さじ1/2

【作り方】

- ① タラは骨を取り除き、塩を少々ふっておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ 玉ネギは薄切り、ニンジンとピーマンは千切り、シメジはほぐしておく。
- ④ アルミホイルに▶野菜の半量▶タラ▶残りの野菜——の順にのせる。
- ⑤ ④に合わせておいた調味料をかけ、上にバターをのせる。
- ⑥ 中身がはみ出さないようにアルミホイルでしっかりと包み、フライパンに並べる。空だきしないように、100cc程度の水をフライパンに入れ、蓋をして弱火～中火で10～15分蒸し焼きにする。タラに火が通ったら出来上がり。

タラと野菜の味噌マヨオイル焼き



【料理に含まれるエネルギーと塩分 (一人あたり)】

エネルギー…191kcal カロリー 塩分…1.8g
※水が蒸発して少なくなったら足してください。

◆ポイント◆

オープンやトースターがなくても、フライパンで簡単に作ることができます。淡白なタラに、味噌マヨネーズがよく合います。