

人 ネットワーク

村上

あかね

茜さん(1区)



子どもたちの将来に 夢を託して…

ホクレン包材妹背牛工場に勤務し、今年3月からは品質管理課で製品の検査業務にあたっている村上さん。たくさんの検査機器を使うため神経を使う仕事ですが、職場の仲間助けられながら要領を把握し、慣れることができました。

仕事を終えて家庭に戻ると中学2年生と小学3年生の男の子を育てる

母親でもあります。2人ともバスケットボールと空手に打ち込んでおり、4月に行われた空手の全道大会の団体戦では賞には届かなかったものの、善戦する姿を見せてくれました。

村上さんはファッションに興味があり、子どもたちと買い物に出かけるのが楽しみ。ですが、最近成長とともにスポーツ少年団の活動や友達と遊びに行くことが多くなり、一緒に行けず少々寂しさを感じています。誕生日に自分のお小遣いでピアスを買ってプレゼントしてくれたのは嬉しい思い出として残っています。

「私のなによりも大切な宝物は子どもたち。2人の頑張っている姿を見て楽しみと元気をもらっています。強くて優しい人に育ち、立派な社会人になってほしいですね」子どもたちの素敵な将来を願い、村上さんは仕事に、子育てに励みます。

次号は村上さんの紹介で

吉野晴之さん(1区)を掲載予定です。

今月のお助けメニュー 番外編

～加熱しないで作れるおかず～

ちくわとわかめの白和え

【材料】4人分

- 豆腐～1丁※水は切らない
- 乾燥わかめ～大さじ2
- ちくわ～4-5本⇒輪切り
- めんつゆ～小さじ2
- すりごま～大さじ2



【作り方】

- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、全体をよく揉み合わせる
- ②わかめが柔らかくなったら完成

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
132	11	6.4	137	1.6	1.6

【1人分】

☆乾燥わかめは乾燥したまま使用することで、豆腐の水分を吸い柔らかくなります

ツナとにんじんの簡単和え

【材料】4人分

- ツナ缶～1缶 ※油ごと使用
- 人参～中1本(250g位)
- 塩～小さじ1/4
- 焼き海苔(大判)～1枚
- しょうゆ～小さじ1



【作り方】

- ①人参の皮をむいて千切りにする
- ②ボウルに人参・塩を入れてしんなりするまで揉む
- ③ツナ缶(油ごと)・しょうゆ・焼き海苔をちぎって入れ、全体を混ぜ合わせる

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (g)	塩分 (g)
89	5.2	5.5	18	0.3	0.9

【1人分】

☆包丁がない時は、人参は皮むきでそぐようにして薄めにむきましょう

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

