



ニンジンがカロテンが豊富で、  
免疫力を高める作用がありますよ！

## ニンツナ卵焼き

118  
Kcal

※一人分あたり

塩分  
1.2g

新学期直前ですが、お弁当作りが始まる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回から「お弁当」をテーマに、簡単にバランスのよい献立を紹介します。

(材料)	(4人分)	
卵	4個	塩 小さじ2/3
ツナ缶	20g	砂糖 小さじ1
ニンジン	50g	しょうゆ 小さじ2/3
キャベツ	30g	油 大さじ2/3

### 【作り方】

- ① ニンジンはすり下ろし、キャベツはせん切りにします。ツナ缶はほぐしておきます。
- ② 卵は軽く割りほぐし、①を加えて混ぜます。
- ③ 塩、砂糖を加えて混ぜます。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて好みの固さに焼きます。
- ⑤ あら熱がとれたら、食べやすい大きさに切ってできあがり。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ  
人権を  
考える③

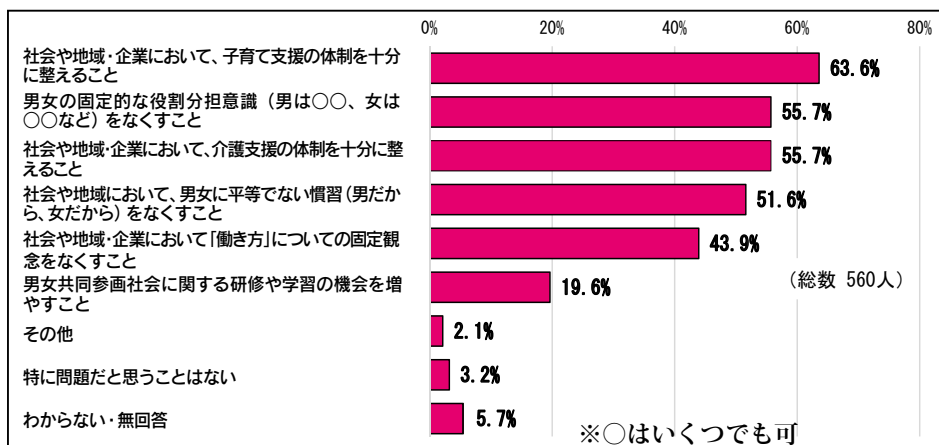
## 男女共同参画社会を 実現するためには・・・

今回は、男女共同参画社会の実現のために必要なことについて『安来市人権に関する市民意識調査』の結果をお伝えします。(詳しくは市のホームページで確認いただけます。)



▲学校給食では男女に関係なく当番が準備をします(写真は社日小学校)

男女が性別に関係なく個性と能力を十分に発揮できる社会を実現するために、どのようなことが必要だと思いますか。



多くの人が、男女がともに子育てや介護等に参加できる支援体制づくりが必要と感じていることが分かります。

男女の固定的な役割分担意識によって、どちらかが不利な立場になったり、行動に制限が生じたりしていないかを、地域行事、家事・育児、介護、ハラスメントなどいろいろな視点で考えてみましょう。