



ゴマを加えているので風味がよく、やさしい味です。

## ダイコンのゴマ炊き

101  
Kcal

※一人分あたり

塩分  
2g



今月は伯太支部の皆さん

冬の野菜は、ベータカロテンやビタミンCが多く、免疫力アップや健康な皮膚・粘膜の保護、老化防止の効果が期待できます。

(材料) (4人分)  
ダイコン …… 1/3 本  
ニンジン …… 1 本  
ブロッコリー …… 1/2 個  
だし汁 (かつお節・昆布)  
…………… 2 カップ

しょうゆ …… 大さじ 3  
みりん …… 大さじ 2  
酒 …… 大さじ 1  
すりゴマ (白)  
…………… 大さじ 2 と 1/2

### 【作り方】

- ① かつお節と昆布でだし汁を作っておく。
- ② ダイコンは一口大の乱切りに、ニンジンは小さめの乱切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ④ 鍋にだし汁と調味料、ダイコン、ニンジンを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後に、ブロッコリーとすりゴマを加えて、煮詰めればできあがり。



▲「コロナ禍と人権」の講話とグループワークを行いました。(飯梨交流センター)

全ての年代、地域の人に向けて人権啓発活動を展開している安来市人権・同和教育推進協議会。同協議会は、「団体・学校・保育部会」「企業部会」「地域部会」「行政部会」に分かれています。先月号の「企業部会」に続き、各地域の交流センターで組織する「地域部会」の活動を紹介していきます。

日頃から地域の人が集い、楽しみ、学び合う交流センターは、人権学習を提供する貴重な場にもなっています。

昨年度の活動では、講演会や

シリーズ  
人権を  
考える②

|| 人権尊重社会の実現をめざして ||  
**安来市人権・同和教育推進協議会の取り組み**  
地域部会



▲文化祭では、掲示物、じんけんすごろく、意識診断シートやDVD視聴で学びました。(下山佐交流センター)

ワークショップ、DVD視聴、外国人との交流会、男の料理教室や先進地視察など多岐にわたる人権学習が行われました。

コロナ禍でさまざまな差別や偏見で苦しむ人たちがいます。人権尊重の学びをするのはまさに、「今」と捉え、感染症対策を十分にした上で、学びを重ねていくことが大切ではないでしょうか。

### 問い合わせ

人権施策推進課

☎ 23・3095