#### 「食改さん」のちょっこしレシピ 食改さん・・・食生活改善推進員さん



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

※一人分あたり

101 Kcal



「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)

ねていくことが大切ではないで策を十分にした上で、学びを重さに、"今"と捉え、感染症対人権尊重の学びをするのはま

ねていくことが大切ではな

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



今月は伯太支部の皆さん

しょうゆ 大さじ3 みりん … 大さじ2 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。

保育部会」「企業部会」「地域部会」

行政部会」に分かれています。

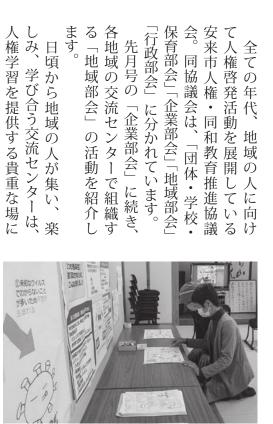
八権学習を提供する貴重な場にいみ、学び合う交流センターは、日頃から地域の人が集い、楽 昨年度の活動では、

講演会や

室や先進地視察など多外国人との交流会、男 る人権学習が行われました。 D 一岐に D 吸にわた 料理教

偏見で苦しむ人たちがいます。

コロナ禍でさまざまな差別



る「地域部会」の活動を紹介し各地域の交流センターで組織す先月号の「企業部会」に続き、

▲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)

### シリーズ 人権を 考える(21)

# 人権尊重社会の実現をめざして= 同 み和 育推進 域部会