



甘みがあり水分をしっかりと含んだアスパラ。シャキッとした食感を楽しむことができます。

グリーンアスパラの肉巻き

※一人分あたり

178
Kcal

塩分
1.5g

5～6月が旬のアスパラガス。立てた状態にしてラップやビニール袋でしっかり包んで冷蔵庫で保管すると日持ちします。



今日は広瀬支部の皆さん

(材料) (4人分)		(たれ)	
グリーンアスパラガス	200g	砂糖	大さじ1と1/2
豚ロース肉(薄切り)	250g	酒	大さじ2
小麦粉	適量	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1	水	大さじ2

【作り方】

- ① アスパラは、根元のかたい部分を切り、下半分の皮をむく。鍋に湯を沸かし塩を少々入れ、さっとゆでる。
- ② アスパラを半分に切る。豚肉を1枚ずつ広げ、アスパラをのせて巻く。小麦粉をまんべんなく薄くつける。
- ③ フライパンを熱して、サラダ油をいれ、強火で転がしながら色づくまで焼く。さらに少し火を弱めて、肉に火が通るまで焼き、ペーパータオルで焼いて出た脂をふく。
- ④ たれの材料を③に加えて、肉を転がしながらからめる。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える②⑤

「いじめ」を防ぐために

困ったときは

子ども人権110番 ☎ 0120-007-110

鯉のぼりや五月人形を飾り「子どもの日」を設け子どもの健やかな成長を願う5月。今号は子どもの幸せを願い、いじめ防止について考えます。

人権侵犯事案として法務省が対応した学校での「いじめ」は年間約3,000件。その防止には全ての子どもたちに対して「いじめ」が許されないことであると働きかけていくことが必要です。市内5つの中学校では、生徒会サミットを行い「いじめ撲滅」に取り組んでいます。

「いじめ」は、いじめを行う子どもの存在感や自尊心に対する欲求不満から生まれると言われます。また、周囲で見ている子「傍観者」にも他人に対する思いやりの心を育てることが大切。子どもの自尊心や思いやりの心を育てるのは、家庭・学校・地域等社会全体の役目です。

近年は子どもも大人もインターネットに触れる



◀いじめ問題の解決に向けた取り組みを行う市内中学校の生徒たち。(写真は市役所議場で行われた生徒会サミットの様子)。

時間が長くなりました。また、仕事最優先で、家庭で過ごす時間は減少しました。その結果、子どもとのふれあいや会話が減っていませんか。子どもの小さな変化に気づき、サインを見逃さないことが求められます。

子どもに寄り添い他人と比べることなく一人一人の違いを認め、その子にあった教育で可能性を引き出し、前に進む勇気を与えましょう。

ささやかな日常の中で、「自分はかけがえのない大切な存在だ」とどの子にも感じさせる大人がいることこそ「いじめ」を防ぐために重要であると考えます。

問い合わせ

人権施策推進課 ☎ 23-3095