



ほのかに感じるごまの風味が美味しさをプラス。緑と赤の色合いがきれいな栄養満点サラダです。

キャベツとブロッコリーの豆腐サラダ

※1人分あたり

122 Kcal

塩分 0.9g

野菜摂取量の目標は、1日350gです。この一皿で約70gの野菜をとることができます。まずは、プラス野菜一皿から始めましょう。



今月は広瀬支部の皆さん

(材料) (4人分)

キャベツ	150g	A	マヨネーズ	大さじ2
ブロッコリー	100g		しょうゆ	大さじ1
赤ピーマン	30g		酒・みりん	各大さじ1/2
木綿豆腐	200g		白すりごま	大さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツと赤ピーマンはせん切りに、ブロッコリーは小房にわける。キャベツとブロッコリーは、レンジ(600W)1分30秒～2分)で好みの硬さに加熱する。
- ② 豆腐は水切りする。その豆腐をボウルに入れつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ ②にキャベツ、ブロッコリー、赤ピーマンを加えて和えて、できあがり。

シリーズ
人権を
考える 33

人権と「SDGs」

近年、「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりました。これは、全世界共通の「持続可能な開発目標」です。

なぜ、こうした目標が掲げられたのでしょうか。産業革命以降、世界中で開発競争が繰り広げられた結果、人類は貧困や飢餓、自然環境の破壊、気象変動、資源の枯渇など地球規模の課題に直面しています。このままでは、暴力のない平和な社会や格差のない公平な暮らしができなくなると言われています。

そこで、平成27年の国連において、地球や人類の繁栄のために、「誰一人取り残さない」「全ての人々の人権を実現する」を理念とし、17の取組目標とする「SDGs」を定めました。

地球、世界、人類と言われると途方もなく大きなことで、自分には関係ないと思いがちですが、世界や人類を構成しているのは私たち一人一人です。今の自分にできることから「SDGs」を始めませんか。



投票へ行くことは、SDGsにつながります。

取組目標	できること
ジェンダー平等を実現しよう	<ul style="list-style-type: none"> 家事や育児を平等に分担しよう 性的少数者への理解を深めよう
人や国の不平等をなくそう	<ul style="list-style-type: none"> パラスポーツに参加してみよう いじめや差別をしない、させないようにしよう
平和と公正をすべての人に	<ul style="list-style-type: none"> 国内外の現状を知ろう 選挙に行くなど積極的に政治に参加しよう

問い合わせ

人権施策推進課 ☎23-3095

