

# 「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

問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220



貝だくさんのポトフは食べごたえも栄養もたっぷりな一品です。

## たっぷり野菜とソーセージのポトフ

※1人分あたり

125  
Kcal

塩分  
1.1g

(材料) (4人分)

新タマネギ.....150g  
キャベツ.....120g  
ジャガイモ.....200g  
ニンジン.....40g  
シメジ.....40g  
ブロッコリー.....40g  
ソーセージ.....4本  
固形スープの素.....1個



今月は伯太支部の皆さん

水.....4カップ  
塩・こしょう.....少々

### 【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、シメジは石づきをとって、小房にわける。ブロッコリーは小房にわけ、ソーセージは切り込みを入れる。
- ② 鍋に分量の水を入れ中火にかけ、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、シメジを加える。沸騰したら固形スープの素、キャベツ、ブロッコリー、ソーセージを加え、10分ほど煮る。
- ③ 塩、こしょうで味を整えて、器に盛り付ければできあがり。

シリーズ  
人権を  
考える③⑤

## 新しい春、新しい 気持ちでスタート

新年度スタートの4月、フレッシュな人権意識で日常生活を見直しませんか。次のケースを参考に、一緒に考えてみましょう。

### ケース①・・・男女平等

職場や地域、家庭でお茶だしや湯呑洗いなどは、女性がするのがふつうだ。

#### ●ここがポイント

男女平等でない慣習を見直しましょう

「性別による差別的取り扱いを受けないで、個

人的能力を発揮する機会が保障されなければなりません」(男女共同参画社会基本法第3条)

▶女性がすることだと  
思っていますか。



### ケース②・・・共生社会

急ぐ時や短時間であれば、空いている障がい者用駐車場を使った方が便利だ。

#### ●ここがポイント

ちょっとくらい、という身勝手をやめましょう

「お互いを頼り、助け合うという考えの下で、障がいのある人の生活や行動に協力しましょう」(障害者基本法第6条)

### ケース③・・・子どもの権利

子どもがソーシャルメディアによるいじめをしてないか心配だから、こっそり点検しています。親として当たり前です。

#### ●ここがポイント

気がかりなことは親子でじっくり話し合しましょう

「たとえば、お父さんお母さんであっても子どもが秘密にしていることを勝手に知ることはできません」(子ども(児童)の権利に関する条約第16条)

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095



11