

「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



残暑が厳しいこの時期に、梅味でさっぱりと食べられます。オクラ、トマトを添えてもおいしいです。

のどごしツルーのナスそうめんもどき

※1人分あたり

66
Kcal

塩分
1.2g

秋ナスは夏ナスに比べてやわらかく、うまみが強くなるのでおすすめです。

(材料) (4人分)
ナス……………2本
鶏ささみ……………2本
梅干し……………2個
片栗粉……………大さじ2
青じそ……………4枚



今月は広瀬支部の皆さん

酒……………少々
めんつゆ(2倍濃縮タイプ)
……………大さじ1

【作り方】

- ① ナスはヘタを切り落とし、皮をむいて7mm幅の棒状に切る。5分ほど水にさらし、水気を切ってキッチンペーパーで水分をとったあと、片栗粉をまぶす。
- ② ①をしんなりするまでゆでたあと、冷ます。
- ③ 鶏ささみは5mm幅のそぎ切りにし、酒を振りかけてから片栗粉をまぶす。そのあと、お湯でゆで、火が通ったら、氷を入れた冷水に取り、水気を切る。
- ④ 梅干しは種を取り、なめらかになるまで包丁でたたく。
- ⑤ ボウルに梅干し、めんつゆ、水大さじ4を混ぜ、ナスと鶏ささみを入れて和える。お皿に盛り付け、軸を切り落とし、せん切りにした青じそを上のにのせ、できあがり。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える④

守ろう！ 子どもたちの命と人権

暴力や車内放置など、児童虐待によって幼い命が奪われる事件は後を絶ちません。令和2年4月に改正・施行された児童福祉法、児童虐待防止法では、親権者等による「体罰の禁止」が明確化されました。家庭内での「しつけ」と称した体罰や心を傷つける行為をなくし、子どもたちを守るためです。

また多くの研究結果から、体罰や暴言等が子どもの脳にストレスを与え、知能だけでなく、広く人格形成に悪影響を与えることが報告されています。

しかしながら、NGO「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」が国内2万人に調査し、昨年発表したところでは、「しつけのために体罰は必要」と答えた人が、いまだに全体の41.3%にのぼっています。

家庭内での虐待は発見しにくいことから、

前記の法改正により「虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、速やかに（略）通告しなければならない」という通告義務も併せて定められました（通告機関は下記参照）。

これは、国民全員に課せられた義務です。もちろん、通告内容や通告者に関することなどの秘密は守られます。

安来の未来の宝である子どもたちの健やかな成長を支えるためには、親権者はもちろん、ともに暮らすすべての皆さんの力が必要なのです。一人一人が、子どもの命と人権を守る意識をもち、明るく希望あふれる安来市をつくっていきましょう。

通告機関

- 虐待かも…と思ったときや、子育てに悩んだとき 子ども未来課 ☎23-3209
- 共通通告ダイヤル ☎189（いちばやく）24時間、児童相談所につながります。
- 子どもの人権110番
☎0120-007-110（フリーダイヤル）

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095