

「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



カット野菜で時短になる、あっさりした一品。
もみのり、いりごまをかけてもおいしいです。

たたきオクラとゆでモヤシの ポン酢かけ

※1人分あたり

25
Kcal

塩分
0.6g

オクラのねばねば成分は胃腸の働きを助け、夏バテ防止に最適。ポン酢しょうゆでさっぱりと食べられます。



今月は伯太支部の皆さん

(材料) (4人分)

オクラ……………2パック
ポン酢しょうゆ…大さじ2
塩……………少々

ミックスモヤシ^(※)……………1袋
※モヤシ、ニンジンなどが
入った袋入りカット野菜

【作り方】

- ① オクラは板ずりをしてから水で洗い、ガクとヘタを取る。
- ② 熱湯に塩をひとつまみ入れ、オクラを3～4分やわらかめにゆで、冷水にとる。
- ③ ②のオクラを包丁で粗みじんに切り、粘りが出るまで包丁でたたく。
- ④ ミックスモヤシは鍋に入れ、塩をひとつまみ入れて水からゆでる。沸騰してから2分ほどゆで、ザルに上げ、冷ます。
- ⑤ 軽く水気を絞った④を器に盛る。③をのせポン酢しょうゆをかけて、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³⁸

男女の役割・・・ どうお考えですか？

今もなお、「女だから・・・」などと言う人がいます。女性というだけで、社会参加や就職の機会が奪われることは、絶対にあってはならないことです。男女平等の理念は、「日本国憲法」に明記されており、法制上も「雇用の分野における男女の均等な機会及び待遇の確保等に関する法律」等によって、男女平等の原則が確立されています。

しかし、現実には、今でも「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的に捉える意識が社会に根強く残っており、このことが家庭や職場においてさまざまな男女差別を生む原因となっています。

男女それぞれの役割について、みなさんはどうお考えですか？

自分にどんな意識が根付いているのか、自己診断してみましょう。

自己診断シート

- ①職場での責任者や管理職は男性の方がよい。()
- ②子どもが病気になった時は、母親が仕事を休むべきだ。()
- ③男性がスーパーで買い物をしたり、洗濯物を干したりする姿は、見ていて気の毒だ。()
- ④学校の行事に出席するのは母親の役目だ。()
- ⑤「男のくせに」「女のくせに」「男だから」「女だから」という言葉をよく使う。()

皆さんは、いくつあてはまりましたか？また、なぜそう考えられましたか？

日常生活で当たり前になっている男女の役割。もう一度見つめ直し、いつのまにか染み付いてしまっている性別による固定的な役割分担や意識に気付き、行動を改めていくことで、この社会は確実に変わっていきます。

社会のあらゆる分野で、自らの意思に基づき、男女それぞれの個性や能力が十分に発揮できるような社会を一緒につくっていきましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

