

「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



食べごたえがあり甘みも際立つあすっこ。少量で作る場合はオーブントースターでもできます。

あすっこのキッシュ

※1人分あたり

158
Kcal

塩分
1.2g

あすっこはビタミンC
たっぷりの島根県オリジ
ナルの野菜。甘みが強く
クセがないのが特徴です。



今月は広瀬支部の皆さん

(材料)	(4人分)			
あすっこ	1束	A	牛乳	200cc
ウインナー	40g		マヨネーズ	大さじ1
バター	大さじ1		塩	小さじ1/2
卵	2個		こしょう	少々
			ピザ用チーズ	大さじ1

【作り方】

- ① あすっこは洗ってから根元を切り落して4cmの長さに切り、ウインナーは1cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かして、あすっことウインナーを炒めて冷ます。
- ③ ボールに卵を割り入れ、Aを入れる。
- ④ ③に②とピザ用チーズを加え、混ぜ合わせて耐熱皿に入れる。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで20～30分、こんがり焼き色がつくまで焼いたらできあがり。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える④7

人権について学ぶ機会を

～人権感覚を磨き、実践力を
身につけた自分へ～

春…新鮮な気持ちになれる季節。新年度に向けて新たな目標を設定するなどして、自分をさらに成長させていきたいものです。

ところで、皆さんは人権に関して学んでいますか。人権研修会等に参加したことがありますか。右の図は、令和3年度の島根県人権意識調査において「同和地区出身者との結婚を望むわが子への対応」を尋ねた質問で、「研修を受けた回数」と「子どもの意思を尊重する」と回答された割合との関係を表したものです。

研修を受けた回数が多いほど「子どもの意思を尊重する」の割合が増えています。これは、学びによって同和問題についての認識が深まり、課題解決への意識や意欲が高まったことにほかなりません。

同和問題に限らず、さまざまな人権課題につ

Q「同和地区出身者との結婚を望むわが子への対応」

A「子どもの意思を尊重する」の回答率 (%)



いても、まず知ることから始まります。皆さんも、研修を重ねることで問題の本質を正しく理解するとともに、豊かな人権感覚と実践力を身につけ、さらに磨かれた自分をめざしていきましょう。

人権施策推進課では、人権学習出前講座を実施しています。各交流センター主催の研修をはじめ、どの団体、事業所等へも伺います。気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095