



映える！ボリュームたっぷり
ほうれん草の巣ごもり卵トースト

※1人分あたり

350
Kcal



おしゃれなカフェ気分。
土日の朝におすすめ！
ワンランクUPの卵とろ
とろトースト。



(材料)	(1人分)	卵	1個
		食パン	5枚切り1枚
		冷凍カットほうれん草	40g
		ハーフベーコン	1枚
		塩こしょう	適量
		ピザ用チーズ	お好みで

【作り方】

- ① ベーコンを1cm幅に切り、耐熱皿に入れる。
- ② ①にほうれん草を加え、塩こしょうを振り、ラップをかけて電子レンジ500～600wで30秒加熱する。
- ③ 別の耐熱容器に卵を割り入れ、水を大きじ1加える。卵の黄身をつまようじで刺し、ラップをして電子レンジ500～600wで30秒加熱する。
- ④ 食パンに②の具をドーナツ状に広げてのせ、中央に③の卵をのせる。
- ⑤ お好みでピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3分焼いてできあがり。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える 53

SDGsと人権

～できることから
具体的な取組を～

SDGsについて、今日、テレビや新聞等のメディアでも頻繁に取りあげられるようになりました。

SDGsとは、2015年開催の国連サミットで定められた、全世界共通の「持続可能な開発目標」で、地球や人類の繁栄のために「誰一人取り残さない」「全ての人々の人権が尊重される社会を実現する」ことを理念として17の取組目標を設定し、世界中の人々が協力して問題を解決していこうとするものです。

そのうち、特に人権に深くかかわるものとしては、「質の高い教育をみんなに」「ジェンダー平等を実現しよう」「働きがいも経済成長も」「平和と公正をすべての人に」などが挙げられます。今世界では、教育格差が貧困を拡大させる要因となったり、ジェンダーによる違いで人権が損なわれたり、過酷な条件での労働を強いられた

り、長く続く紛争等によって平和や安心できる生活が奪われたりと、人権が甚だしく侵害されている事例が後を絶ちません。

ここで最も重要なのは、どの人権問題も自分とは関係のない話ではないということです。この世界・社会を構成しているのは、紛れもなく私たちです。家事・育児を分担する、いじめや差別、ハラスメントをしないなど、日常生活の小さなことから、一人一人ができることを積み重ねていくことが大切です。

SDGsの目標達成期限は2030年です。それぞれができることを積極的に実行していくために、15年間の期限が設けられました。

この機会にSDGs目標達成のための、あらゆる問題の根底にある人権について考えてみましょう。そして、今解決すべき問題を先送りせず、それぞれが具体的な取組みをしていきましょう。



問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095