

「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



タケノコのシャキシャキ食感と、ジューシーな油揚げ、昆布だしの豊かな香りが食欲をそそります。

タケノコの炊き込みご飯

※1人分あたり

296
Kcal

塩分
1.5g

生のタケノコを楽しむことができるのは3～5月の限られた期間です。タケノコを食べて春の訪れを感じてみませんか。



今月は安来支部の皆さん

(材料)	(4人分)	ニンジン	50 g
米	2合	だし昆布	10cm
ゆでタケノコ	130 g	薄口しょうゆ	大さじ2
油揚げ	1/2枚	酒	大さじ2

【作り方】

- ① 米は30分前にといでおく。
- ② ゆでタケノコと湯通しした油揚げは小さめの短冊切りに、ニンジンはいちょう切りにする。
- ③ 炊飯器に切っておいた②の具材と米、薄口しょうゆ、酒を入れる。炊飯器の目盛りの2合まで水を入れて、かき混ぜる。
- ④ だし昆布をのせ、炊飯器のスイッチを入れて炊く。
- ⑤ 米が炊き上がったたら昆布を取り除く。
- ⑥ 器に盛りつけて、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④8

安来市人権・同和教育 推進協議会の取り組み

～地域部会とは～

安来市では、「安来市人権・同和教育推進協議会」を組織し、同和問題をはじめとするさまざまな人権課題の解決を目指した教育および啓発活動を推進することを目的に、「団体・学校・保育部会」「企業部会」「地域部会」「行政部会」に分かれて活動しています。

今号では、各交流センターで組織している「地域部会」の活動について紹介します。

日頃から、地域の人々が集い、楽しみ、学び合う交流センターは、地域の人権教育推進に向けての核であり、人権学習を提供する貴重な場となっています。

令和4年度の活動としては、出前講座、ワークショップ、人権標語作り、DVD上映、啓発のための広報紙製作、日本語教室など、多岐にわたる人権学習が行われました。



▲宇賀荘地区文化祭では、シトラスリボン作りや新型コロナウイルス感染症についての掲示物で学びました。

この数年間、長引くコロナ禍で、さまざまな制約の中、各交流センターともに創意工夫を生かした実りある活動が展開されました。

現代のさまざまな人権課題は、決して他人事ではありません。どの課題も自分の事として捉えることが大切です。そして、今、自分に何ができるのかを考え、少しずつ実行していくことで、一人一人の人権が尊重される安来市に近づいていくと思います。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095