

素材の味を生かしたお野菜レシピ

問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220



野菜には免疫力を高めるビタミンが豊富です。

元気サラダ

※1人分あたり

53
Kcal

塩分
0.4g

小学校1年生の国語の教科書に載っている「サラダでげんき」をもとにした料理。物語を忠実に再現した給食で人気のレシピです。

レシピ提供：安来市給食センター
栄養教諭の皆さん



材料(5人分)	ホールコーン	砂糖	小さじ2
キャベツ	100g	酢	大さじ1
キュウリ	50g	サラダ油	大さじ1 A
ニンジン	30g	しょうゆ	小さじ1/2
トマト	30g	塩	少々
ハム	40g	こしょう	少々 A

【作り方】

- ①キャベツとニンジンを千切りに、キュウリを小口切りにする。
- ②①を茹で、冷ましておく。
- ③トマトを湯むきし、1.5cm角のさいの目切りにする。
- ④ハムを千切りにする。
- ⑤コーンの汁気を切る。
- ⑥切り昆布を水で戻し、適当な長さに切る。
- ⑦Aを混ぜてドレッシングを作り、②～⑥とかつお節とをあえたら完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 64

ハラスメントを防ぐために 私たちができること

連日、テレビや新聞で取り上げられている「ハラスメント」。ハラスメントとは、日本語で「嫌がらせ」や「いじめ」にあたる言葉で、相手を不快にさせたり、苦しめたり、悩ませたりする行為全般を指します。故意の迷惑行為はもちろん、無意識の不用意な言動で相手を傷つけることもハラスメントに該当する場合があります。

ハラスメントは、被害者の能力発揮を妨げたり、心身に悪影響を及ぼしたりするだけでなく、ハラスメントが起きている周囲・職場全体の仕事への意欲を低下させ、健全で効率的な企業運営を妨げてしまいます。

ハラスメントを防ぐために、組織全体が正しい知識をもって、社内方針の明確化や相談体制の構築等、法律で義務付けられた取組を進めていく必要があります。何より、一人一人が、互いに思いやりをもって接し、人権意識を向上さ

ハラスメントが起こる原因

- ①組織内に、男女感覚の差や上下関係による思い込み等、偏った考えがある
- ②ミスできない業務や達成不可能な目標が課せられたりする職場環境になっている
- ③日頃の会話や観察等、組織内でのコミュニケーションがうまくとれていない
- ④研修等、ハラスメント防止のための取組が諸外国に比べて遅れている

せていくことがハラスメント防止の近道です。

時代とともに価値観は変わり続けています。時には、自分にとっての常識やあたりまえを疑ってみることも大切なことかもしれません。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

◆12月の「特設人権相談所」

開設日時 12月4日(水)9時30分～12時

場所 安来中央交流センター(第3会議室)
広瀬社会福祉センター(会議室)