

## 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



小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、貧血を予防する鉄分が豊富です。

### 小松菜のサラダ

※ 1人分あたり

55  
Kcal

塩分  
0.3g

刻みのりを使うことで、風味がよくなり、減塩にもつながります。



レシピ提供：給食センター 栄養教諭の皆さん

材料（4人分）

小松菜	100 g	刻みのり	3 g	A
キャベツ	80 g	マヨネーズ		
ニンジン	20 g		大さじ2	
ホールコーン		薄口しょうゆ		
	20 g		小さじ1	

#### 【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅程度に切り、キャベツとニンジンはせん切りにする。
- ② ①を茹でて冷却し、水気を切ってボウルに移す。
- ③ Aを混ぜて合わせ調味料をつくる。
- ④ ②に③、ホールコーン、刻みのりを加えて和えたら完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ  
人権を  
考える 66

### ヘイトスピーチ、許さない 違いを認め尊重しよう！

近年、デモや街頭宣伝、インターネット上の書き込みなどで、特定の民族や国籍の人々を地域社会から排除しようとする差別的言動、いわゆるヘイトスピーチが社会的な問題となっています。ヘイトスピーチに明確な定義はありませんが、人種・民族・国籍などの属性を理由に、個人や集団に対し侮辱・中傷・憎悪・脅迫・排除などを行ったり、それを扇動したりする行為はヘイトスピーチにあたります。

このような言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、「言葉の暴力」として、人の尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりすることになりかねません。

ヘイトスピーチは、表現の自由の行使にはなりません。人々の平穏に生活する権利・自由に活動する権利・名誉や信用を保有する権利などの基本的人権を侵害することになり、表現の自

由の範囲を著しく逸脱するものです。

グローバル化が進む今日、島根県内に住む外国人は、令和6年1月1日現在で9,585人と、増加の一途をたどっています。安来市でも200人を超える外国人が生活しています。

日常生活の中で、肌の色・言葉・文化・宗教・生活習慣・出生地が違うだけで、気づかないうちに偏見や先入観をもち接したことはありませんか。偏見や差別がある社会は、誰にとっても住みやすいとは言えません。誰もが住みやすい社会を実現するためには、お互いが違いを認め、尊重し合う意識をもつことが大切です。一人一人の小さな気づきから、ヘイトスピーチなどの差別や偏見のない社会を築いていきましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

#### ◆2月の「特設人権相談所」

開設日時・場所 2月5日(水)9時30分～12時・  
伯太中央交流センター（研修室）

開設日時・場所 2月18日(火)9時30分～12時・  
安来中央交流センター（第3会議室）

