

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



レンコンには免疫力を高めるビタミンCが豊富。体調を崩しやすい季節の変わり目にオススメの野菜です。

豚れんこん

※ 1人分あたり

94
Kcal

塩分
0.4g

レンコンをたっぷり使った、食感を楽しめるレシピです。

レシピ提供：給食センター
栄養教諭の皆さん



材料（4人分）
豚肉ももスライス 160g
おろししょうが 少々
レンコン 90g
ピーマン 20g
三温糖 小さじ2

こいくちしょうゆ 小さじ2
本みりん 小さじ1/2
サラダ油 適量
いりごま（白） 適量
一味とうがらし 少々

【作り方】

- ① 豚肉ももスライスを3cm幅に切る。
- ② レンコンの皮をむき、いちょう切りにして、水にさらしておく。
- ③ ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を取り除いてから細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、おろししょうがを加える。しょうがの香りがたったら、①を加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら水気を切った②を加え、焼き色が付いたら③を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に三温糖、こいくちしょうゆ、本みりんを加えて調味する。
- ⑦ お好みで、いりごまと一味とうがらしを振りかけたら完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 68

「心のバリアフリー化」を進めましょう！

私たちが暮らす社会には、外見や性格、価値観、能力、性別、国籍、仕事、宗教、受けてきた教育、育った環境などさまざまな人がいます。

しかし、これまでの社会は、多数を占める人に合わせてつくられてきました。そのため、少数の人たちにとって不便さや困難が生じるバリアが、社会には数多く存在しています。

例えば、障がいのある人が社会の中で直面するバリアは、大きく分けて次の4つがあります。

①移動面で困難をもたらす「物理的バリア」

…路上の放置自転車、ホームと電車の間隙や段差、手の届かない位置にあるものなど

②機会の均等を奪われる「制度的バリア」

…学校の入試、就職や資格試験の制限など

③必要な情報が平等に得られない「文化・情動的バリア」

…音声のみによるアナウンスや点字・手話通訳

のない講演会など

④障がいのある人を受け入れない「意識上のバリア」

…障がい者への偏見や差別、無理解など

誰もが安心して暮らせる町を実現するには、こうしたバリアを取り除くことが必要です。

「ハードは変えられなくても、ハートは変えられる」という言葉があります。ハード（施設・設備）の改良は時間がかかりますが、ハート（心がけ）は一瞬で変えられます。障がいの有無にかかわらず、困っている人に「お困りですか」「お手伝いしましょうか」と声をかけるなど、適切なサポートでその人にとってのバリアは解消できます。

一緒に心がけて、市内の「心のバリアフリー化」を今後さらに進めていきませんか。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

◆3月の「特設人権相談所」

開設日時 3月27日(木)9時30分～12時

場所 広瀬社会福祉センター（視聴覚室）

