

素材の味を生かしたお野菜しんぴ

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 2 3 - 3 2 2 0



アスパラガスは疲労回復や代謝向上の効果が、むくみを解消してくれます。

アスパラの グラタン

194
Kcal

塩分
0.8g

※ 1人分あたり

子どもたちにも人気のボリュームたっぷりのメニューです。

材料（4人分）

アスパラガス…………… 3本
玉ねぎ…………… 1/4個
ベーコン…………… 2枚
マッシュルーム水煮…………… 20g
マカロニ…………… 30g
オリーブ油…………… 小さじ1
ピザ用チーズ…………… 適量
パン粉…………… 適量



レシピ提供：切川保育所調理
担当の皆さん

ホワイトソース（☆）

バター…………… 20g
薄力粉…………… 大さじ3
牛乳…………… 200ml
コンソメ…………… 2g
塩・こしょう…………… 適量

- ① マカロニをゆでておく。
- ② アスパラガスは斜めに切り、玉ねぎはみじん切りに、ベーコンは1cm幅に切る。マッシュルームはスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、アスパラガス、ベーコン、マッシュルームの順に炒める。
- ④ ③は一度取り出し、そのフライパンで☆を作る。バターを入れて熱し、薄力粉を入れて粉気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④に牛乳を少しずつ加えてとろみがでるまで加熱し、コンソメを加え混ぜる。
- ⑥ ⑤に①と③を入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑦ ⑥を4つのアルミカップに分けて入れ、上からピザ用チーズ、パン粉の順にかける。
- ⑧ ⑦を200℃に設定したオーブントースターで5分焼く。
- ⑨ チーズが溶けて、パン粉に焼き色がついたらできあがり。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 70

インターネットによる
人権侵害をなくしましょう
～ネットの向こう側には
心を持っている人がいます～

インターネットは、情報の収集・発信、コミュニケーションの手段として、私たちの生活を飛躍的に便利にしています。その一方、個人に対する誹謗中傷、名誉やプライバシーの侵害、いじめ、ヘイトスピーチ、同和地区を特定するような投稿など、インターネット上で人権に関するたくさんの問題が発生しています。

インターネットは、誰でも簡単に情報の発信ができます。ただ、発信した内容は、世界中で閲覧でき、別サイトに転載されると、ネット上から完全に削除することは非常に困難です。

書き込みが誹謗中傷や他人に知られたくない事実、個人情報だった場合、不特定多数の人々の目にさらされ、対象者の人格や尊厳を傷つけ、社会的評価を低下させるなど、重大な損害を与える危険性があります。

インターネット上の人権侵害を防ぐために

- ①他人を誹謗中傷する内容を書き込まない
- ②差別的な発言を書き込まない
- ③安易に不確かな情報を書き込まない
- ④他人のプライバシーに関わる情報を書き込まない
- ⑤書き込みは不特定多数の人が見ているということを意識する

こうした人権侵害は、民事上・刑事上の責任を問われる可能性があります。

顔は見えなくても、インターネットでつながった向こう側には、心をもつ生身の人がいます。安易な書き込みや同調で他人の人権を傷つけないよう、インターネットの特性を正しく理解し、ルールやモラルを守って利用しましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 2 3 - 3 0 9 5

◆5月の「特設人権相談所」

開設日時 5月7日(木)9時30分～12時
場所 伯太中央交流センター（研修室）