

## HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



食生活編

### ★ 6月は食育推進月間です ★

毎月19日は食育の日ですが、毎年6月は食育推進月間として、全国的に様々な活動が展開されています。「食」に関する事を考えると、食事の回数だけでも、365日×3回×年数ありますし、買い物をしたり、作物を作ったり収穫したり、テレビや雑誌で情報を得たりと、一生の間にどれだけ「食」に触れる機会があるのでしょうか。考えただけでも計り知れないですね。そんな中で、私は、やはり体験することの大切さを感じます。もちろん、見たり聞いたりすることもとても大切なことです。でも、実際に自分でやってみて初めてわかることって、ありますよね。その気付きがその人のその後の食べる力のプラスになれば。そんな思いも込めながら、ここ近年、4月の図書館まつりでクッキングをしています。

今年はバラの花の巻き寿司でした。参加したこども達は、自分ひとりで作りあげた巻き寿司を、家の人にと大事そうに抱えている子、自慢そうに見せてくれる子、待ちきれなくて早速かぶりついている子。その顔は、うれしそうで楽しそうでおもしろい。こんなこども達の顔を見ながら、この体験から何かを感じてくれたらいいな、私の顔はきっとこんな顔をしていたと思います。



### ■ バラの花の巻き寿司 ■

#### 【2本分】

お米…………… 225g  
 水…………… 250ml  
 ＊酢…………… 30ml  
 ＊砂糖…………… 20g  
 ＊塩…………… 4g  
 桜でんぶ…………… 8g  
 紅生姜… 10g (お好みで)  
 ♪卵…………… 2個  
 ♪砂糖…………… 2つまみ  
 ♪塩…………… 1つまみ  
 油…………… 適量  
 ほうれん草…………… 12本  
 (塩ゆでしておく)  
 寿司のり…………… 2枚

#### 【作り方】

- ① お米は洗い、分量の水に浸けてから、普通に炊きあげる。
  - ② 【\*】を鍋に入れて煮立たせ、砂糖を溶かす。  
(これが寿司酢になります)
  - ③ 炊きあがったご飯が熱いうちに、②の寿司酢と合わせ、寿司飯を作る。(120g分の寿司飯に桜でんぶを混ぜる)
  - ④ 【♪】を合わせ、油を薄くひいたフライパンでうす焼き玉子を2枚作る。(寿司のりと同じ大きさにすればOK)
  - ⑤ 巻きすの上にうす焼き玉子をのせ、【桜でんぶご飯】を所々に散らしながらのせ、端からクルクルと巻く。  
(紅生姜を入れる時は、この時一緒に散らします)
  - ⑥ 次は、巻きすの上に寿司のりをのせ、【寿司飯】を全体に広げる。真ん中に⑤の玉子巻きをのせ、両側にほうれん草を並べる。
  - ⑦ まきすの両端を手で持ち上げながら、玉子巻きに寿司飯をそわせるように、少し力を入れながら包んでいく。
- ※ この時、力の入れ方がゆるいと、切った時にくずれやすくなります。



## 人権学習 シリーズ 86

### 【風評に惑わされない】

3月11日、宮城県沖を震源に国内観測史上最大のマグニチュード9.0を記録した甚大な地震（東北地方太平洋沖地震）が発生した。

巨大地震や想像を超える津波と原子力発電の放射能漏れによる多重災害は、主に東北3県民のかけがえない生命と貴重な財産を奪う未曾有の大惨事をひき起こしました。

国内では、被災者を励まし力づけるボランティア活動や義援金等を通し、全国民が心を一つにして復興支援に取り組んでいます。また、海外からも過去に類をみない物心両面の支援が継続されています。

こうした中、福島第一原子力発電所事故による放射能の影響を懸念したこと起因する心ない報道がされています。

例えば、出荷制限の対象ではない特産のニラが、

福島産というだけで買い手がなくなること。本来なら今の時期は、コウナゴ漁で浜が賑わい多忙のはずですが、漁師間で出漁のことが全く話題にならなかったこと。福島県から避難した人が、宿泊や入店を断られたり拒まれたりしていること等です。

これらは、災害・事故・虚偽の報道や根拠のない噂話等により、本来は直接関係のない人たちがまでが損害を受ける「風評被害」ではないでしょうか。

風評被害は、過去にもありました。年末年始の豪雪が国道9号線の大渋滞を招いたことにより、除雪し渋滞解消後も雪害の風評が残り、鳥取県西部等の温泉地への観光客が大幅に減少したことは記憶に新しいところです。また、明治初期の医療技術の未熟さの中で、ハンセン病は感染力が強いとの誤った考えが広がり、国策により感染者を強制的に隔離したこと等です。

本格的な復旧・復興には長い時間がかかることが推測され、今後も被災地への温かい支援の継続が必要です。私たちは、風評に惑わされたり思い込みの対応ではなく、自ら情報を集め、考え、判断し、冷静に対応し、これまでどおり日常生活を行うことが大切です。それが支援の在り方の一つと、受止めています。

(人権教育推進員)