

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



● 食生活編 ●

★ 何の花でしょうか ★

右の写真の花は何の花でしょう？

かわいい小さな花がいくつか集まって咲いています。

これは、ある食材の花です。畑に咲いていたらわかるけど、花だけみると、あれっと思えますよね。ヒントは、茄子の花に似ています。畑をされている方なら、ここでわかるはず。真ん中の花弁は黄色、花びらの先は尖っていて、色は白色、品種によっては紫色もあります。

この食材は、ナス科の植物で、地下の茎が太くなった部分を食用にしています。「にどいも」ともよばれ、旬は夏・秋と2回あります。3回取れることも。これで、もうおわかりですね。今が旬です。おいしくいただきますよ。

答えはじゃが芋でした。じゃが芋ってナスの仲間です。茎を食べていたんですよ。普段何気なく食べているものも、深く知っていくと楽しいですね。



■ カレーグラタン ■

【4本分】

- じゃが芋…………… 250g
- ハム…………… 80g
- 油…………… 小さじ2
- カレー粉…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- ♪じゃが芋(すりおろし)…………… 150g
- ♪生クリーム…………… 100g
- ♪牛乳…………… 100g
- ♪カレー粉…………… 小さじ1/2
- ♪塩…………… 小さじ1/3
- チーズ(溶けるタイプ)…………… 20g
- パセリ(みじん切り)…………… 少々

【作り方】

- ① オープンを200度に温めておく。
- ② じゃが芋は半月切り、ハムは短冊型に切る。
- ③ フライパンを火にかけて温め、油をなじませる。ハムを入れてさっと炒めてから、じゃが芋も入れて炒める。じゃが芋が透き通ってきたら【●】で下味を付ける。
- ④ 【♪】を混ぜ合わせ、グラタンのソースを作る。
- ⑤ 耐熱容器にうすく油を塗り、【③】を入れ、上から【④】のソースをかける。全体にチーズをのせる。
- ⑥ オープンで20～25分、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑦ 最後にパセリを散らす。

※生クリームを植物性で使用した場合

☆エネルギー	254キロカロリー	☆たんぱく質	8.6g
☆脂質	15.3g	☆食塩相当量	1.3g

人権学習 シリーズ 87

【人権問題に関する町民意識調査】

人権とは、誰もが生まれながらに持っている自分らしく幸せに生きる権利のことです。しかし、私たちの周りには「偏見」や「いじめ」、さらには、「差別」といった人権にかかわる様々な課題や問題が今なお残され、その解決が強く求められています。

これまで、岩美町は誰もが互いの人権を認め合い尊重し合う差別のない明るい町づくりに向け、町人権教育推進協議会や各地区人権教育推進会と連携し、町民の皆様のご協力の中で、地域の特色を生かした人権講座・研修会や小地域懇談会等に取組んで参りました。

また、昭和56年から5年ごとに人権問題に関する町民の意識調査を実施し、以後の人権教育や啓発活動等の指針を定める参考としてきました。

今年度はその実施年度であり、次のように計画しています。

調査目的は、岩美町民の人権問題に対する意識や実態を把握することにより、①今後の人権問題啓発活動に対する方向を見極め、②問題解決のための課題を探り、③前回(平成18年度)調査からの啓発活動の効果及び未解決の問題点を明確にすることにあります。

調査対象は、地区別・男女別・年代(20～60歳以上)ごとに無作為で抽出した1,000名の方に、調査内容(用紙)を7月上旬に郵送し、約1か月間以内に回答・返送していただく手順を考えています。

集計結果は、委嘱した意識調査分析・検討委員の方々に考察していただき、今年度中に「報告書」として編集・作成します。また、集計した統計資料等を記載したダイジェスト版(町内全戸に配布)も作成予定です。

標記意識調査が多くの方々のご協力の中で計画通り実施できるとともに、町民一人ひとりが自他のかげがえのない命や人権を尊重し、さまざまな人権問題に対して認識をさらに深める契機となることを期待しています。