

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



食生活編

★ みんなで考えよう よく噛むこと ★

6月は食育月間と共に、歯の衛生週間の取組みもありました。

町内では、保育所給食・学校給食で統一した「カミカミ献立」が登場。「よく噛むこと」は、どの年代においても大切な事です。歯の健康づくりも担当している私としては、この保育所と学校の統一した取組みは、とても素晴らしい連携だと実感しました。そこで、こども達だけではなく、大人にも考えてもらいたいと思い、私が受け持つ大人の方の調理実習でも、いくつか学校給食のカミカミメニューを用い、「噛むことの大切さ」をPRさせていただきました。これらの取組みが家庭に持ち帰られ、子どもから高齢者の方までが、歯の健康づくりに関心を持っていただけたらうれしいです。

今回は、学校の栄養士さんに教えてもらった給食カミカミメニューの中から、カミカミサラダを少しアレンジ（ごぼうを加えました）した形でご紹介します。

■ カミカミサラダ ■

【4人分】

- もやし…………… 80 g
- ごぼう…………… 30 g
- 人参…………… 20 g
- きゅうり…………… 50 g
- 枝豆(さや込) …… 100 g
- するめ(固め) …… 20 g
- ▲米酢…………… 小さじ4
- ▲しょう油…………… 小さじ2
- ▲砂糖…………… 小さじ2
- ▲ごま油…………… 小さじ1/2
- ▲煎りごま(白) …… 小さじ2

【作り方】

- ① ごぼう・人参は、もやしと同じ太さのせん切りにし、さっと茹でる。もやしも茹でて、冷ましておく。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみし、しんなりしたら水で洗い流し、軽くしぼっておく。
- ③ 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- ④ するめはもやしと同じ太さにし、さっと茹でておく。
- ⑤ ▲をボウルに入れて混ぜ合わせ、①②③④を加え、和える。



統一メニューで出されたはたのから揚げとカミカミ和えです。保育所年長クラスに見学に行くと、頭もガブリッ。一生懸命よく噛んで食べていました。

☆エネルギー	74千カロリー-	☆たんぱく質	6.5 g
☆脂質	2.6 g	☆食塩相当量	0.6 g



人権擁護委員 ご紹介

7月1日より浦富の岡村三男さんが人権擁護委員に委嘱（再任）されました。

みなさんが毎日の生活の中で、人権に関する問題に直面したり、困っている場合に相談に応じ、その解決を促したり助言を行います。

お気軽にご相談ください。相談日は、毎月の広報をご覧ください。



人権擁護委員
岡村 三男 さん

人権学習 シリーズ 88

【イクメン】

「男性は外で働き、女性は家庭を守る」という固定的な性的役割分担意識が、日本には今も強く残っています。

そうした中、最近、聞き慣れない言葉「イクメン」をよく耳にします。元々、「イクメン」は、家事・育児を楽しみながら積極的に行う中で自らも成長していく男性を賛美する「育児(イクじ)」と「男(メン)」による合成語だそうです。

時折、TV等で育児や家事を楽しみながら取り組むイクメンの様子が紹介される度に、違和感がしだいに薄らいできました。

育児休業基本給付金制度を利用した共働きの夫婦は、互いの勤め先の制度を活用して生活スタイルを工夫する中で、妻（母親）と夫（父親）が育児休暇をとって積極的に育児等を行うものです。

イクメンが現在より多くなれば、妻である女性の生き方・子どもたちの可能性・家族の在り方が大きく変わっていくと思います。

日本では長期休暇をとって育児を希望する男性は多いものの、収入が下がる等々の理由から、事実上のイクメンはまだまだ少ないのが現状です。

今、少子高齢化の進展、家族形態の多様化、国際化、高度情報化など、私たちが取り巻く社会環境は急速に変化しています。

こうした中、一人ひとりが幸せに生きるために、女性も男性も全ての個人がお互いの人権を尊重し、性と世代にとらわれず、個性と能力を認め合い、それらを十分に発揮できる社会の実現が求められています。

平成23年3月、岩美町は『岩美町男女共同参画計画』を策定しました。今後は、男女共同参画社会基本法の理念を踏まえ、男女が社会の対等な構成員として男女共同参画社会を築くために、住民・地域・企業・行政が一体となって、人権が尊重され、豊かで活力のある地域社会を実現し、生き生きと充実した生活を送ることが出来る岩美町を目指しています。（人権教育推進員）