

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



食生活編

★ 簡単・簡単 手づくりおやつ ★

先月、中央公民館でこどもクッキング教室があり、「ミルクくずもち」を作りました。くずもちですので、葛から作った「葛粉」を使うところですが、この本葛粉といわれるものはなかなか手に入りにくいので、今回は片栗粉で代用。これだと「くずもち風」になるのかな（笑）

ところが、片栗粉もカタクリから作られるものは少なく、現在は「じゃが芋でんぷん」が主流です。このくずもちも、代用の材料や身近にある材料で出来ますが、「これ何で出来ているの?」と聞いてしまうくらい、プリプリ・ふわふわした、おいしい食感に仕上がります。片栗粉でこんなおやつが出来るんだ!

ぜひお試しください。

- ※ 作り方②の時に抹茶を入れると、抹茶くずもちになります。
きな粉をまぶしてもいいですし、ゆで小豆を添えてもいいです。
- ※ 市販の葛粉には、「さつま芋でん粉」で作られているものもあります。
表示を見ると、いろんなことがわかりますね。



■ ミルクくずもち ■

【4人分】

片栗粉…………… 30 g
牛乳…………… 150ml
砂糖…………… 15 g
■きな粉…………… 10 g
■砂糖…………… 10 g
■塩…………… ほんの少し

【作り方】

- ① ボウルに【■】を入れて、混ぜ合わせておく。
- ② 別のボウルに【片栗粉・牛乳・砂糖】を入れ、よく混ぜる。ザルでこしながら鍋に入れる。
- ③ 鍋を中火にかけ、木じゃくしでかき混ぜ続ける。全体がひとかたまりになり、プリプリしてきたら、火を止める。
- ④ スプーンで食べやすい大きさに丸めながら、水の中に浸け、冷やす。
(流し箱に入れて、冷やし固めてもよい)
- ⑤ 粗熱が取れたら器に盛り付け、【■】をかける。

☆エネルギー 85kcal
☆たんぱく質 2.1 g
☆脂質 2.0 g

9月1日～9月30日までの期間は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動」が全国で開催されています。みなさんもこの機会にご自分の生活を振り返ってみましょう。

人権学習 シリーズ 89

【正しい知識を持つ】

8月3日・4日の両日、第36回「人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会」が、倉吉未来中心を主会場にして開催されました。本町は、岩美町保育士協会と浜崎智照（鳥取県精神障害者家族会連合会）さんが、これまでの取組等の実践を発表するとともに、延べ百二十余名が参加・研修しました。

さて、3月11日、宮城県沖を震源に国内観測史上最大の東北地方太平洋沖地震が発生しました。巨大地震や想定外の津波と福島第一原子力発電所事故に加えた風評被害の四重苦は、主に東北3県民のかけがえのない生命と財産を奪う未曾有の大惨事をひき起こしました。

そこで、被災地に遠い本町民の支援の在り方の一つを、『広報いわみ』6月号に「風評に惑わされない」と記載しました。

しかし、私たちは、被災地から他県への避難者ら

が避難先の誤解や過剰な警戒による心ない仕打ちを受けるケースが相次いでいる報道を目にしました。

例えば、福島県から避難した小学生の女子児童が、「福島県から来た」と、クラスの子どもから避けられたり陰口を言われたりして不登校になったこと。転入する避難者に放射能検査を受けるよう求めていた自治体があったこと。福島県ナンバーの車に乗った社員が首都圏のガソリンスタンドでの利用を拒否され、福島県外のナンバーを使うよう指示されたこと。福島県いわき市の運送会社が「放射能の問題があるので、いわきナンバーでこないでほしい。」と、取引先に言われたこと等、いずれも風評被害を被っていたことです。

風評被害をなくするためには、一人ひとりが正しい知識を持つことが大切です。放射能は人から人にうつらないので、原発周辺の被災者と接してもなんら問題がないこと。健康に被害を及ぼす恐れのある農産物は出荷が制限されているため、市場で販売されていないこと等です。

要は、自ら考え、判断し、冷静に対応し、風評に惑わされたり思い込みの対応をしない生活の積み重ねが大切なのです。
(人権教育推進員)