

人権問題学習 シリーズ 57

【幸福のお裾分け ～文化講演会より～】

昨年11月1～3日に岩美町フレッシュフェスティバルが開催され、第2日目には文化講演会がありました。講師がテレビ（生活笑百科など）でおなじみの三瀬顕さんであったせいもあってか会場は参加者で一杯になりました。講演はユーモアに溢れ、参加者が楽しく聞き入りました。内容は、身近に見られる人権問題が中心であり、自分の生活について反省することが多分にありました。その中で、私は以下のような「幸福」に関わる内容が特に心に残りました。

人権とは明るく、楽しく、幸福に生活できること。
幸福感は自分の心の中にあること。
今生きている環境の中で、喜びの部分を見つけながら精一杯頑張ること。

幸福な社会を作るには、まず我が家を幸福にすること。そして、この幸福を地域から世界へとお裾分けしていくこと。

私を振り返ってみますと、年齢が進むとともに体力・集中力が減少し、いろいろと仕事に追われて焦ることがあるけれども、それなりに幸せな人生と感じています。それは日々交わる周りの人たちの心の温かさ・心の通い合いを感じているからです。周りから仲間として認められ、心を通わせ合うことができることは本当に楽しいものです。

資産や給料などが多い・少ないはどうしようもないことですし、上を望めばきりがありません。それよりも、生きていく中でその日・その時の周りの人たちとの関わり方一つで気持ちよく生きていくことができると感じています。

講演を聞く中で、私は、日々出会う周りの人たちから戴く「幸福のお裾分け」の有り難さを忘れないこと、進んで声をかける・その内容にも気配りすること、相手の話を傾聴するなどにもっと頑張りたいと思いました。（人権教育推進員）

食育だより

1月

福祉保健課 ☎73-1333

HEALTHFUL TOWN IWAMI

あなーのあいた れんこんさん



食生活編

新年あけましておめでとうございます。

お正月といえば、皆様、お節料理食べられましたか？

（残念なことに、年々作る家庭も減り、日本の伝統文化が消えつつあるようです）

お節料理の食材には、一年の幸せを願い、縁起をかついだものが数多く使われています。今回ご紹介するハンバーグに使っている『れんこん』もそのひとつ。穴がまっすぐ通っていて、その穴をのぞくと向こう側が見えることから、『先の見通しが良い』という願いが込められています。

今回はすりおろして使いますので穴はなくなってしまいますが、その代わりに、すりおろしたれんこんは粘りが出ます。一年間粘り強く頑張れるようにと、願いを込めてみてはいかがでしょうか。

さて、平成21年の「食育だより」は、八年目を迎えます。（正式には、来月号からが8年目になります）「れんこん」と末広りの「八」に縁起をかつぎ、「食育だより」が皆様にとって、よりよい食育情報となるように頑張ります。



■ れんこんハンバーグ ■

【材料】4人分

豚ひき肉.....	100g	さやいんげん.....	10g
玉ねぎ.....	45g	粒コーン.....	10g
油.....	小さじ1/2	食塩.....	1つまみ
れんこん.....	50g	こしょう.....	少々
人参.....	10g	油.....	小さじ1

【作り方】

人参・いんげんは、粒コーンと同じ大きさに切り、一緒に茹でておく。
玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めておく。
れんこんはすりおろす。

豚ひき肉に、【 】を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。【塩・こしょう】で味付けをする。食べやすい大きさの小判型に形作る。フライパンを火にかけて温め、油を入れる。【 】を並べて置き、途中ひっくり返しながらか、中まで火が通るように焼く。

このレシピは、保育所給食の先生方から教えていただきました。こどもたちの将来が見通しの良いものであるように！そんな願いが込められているのかもしれないね。お節料理の煮物（れんこん・ごぼう・人参など）を、たくさん作りすぎた場合は、刻んで加えてみましょう。お節料理が、歯ごたえのある「かみかみハンバーグ」に変身します。