食育だより 6月

健康対策課 ☎73-1322

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。

★ 「噛む」から広げる　健康づくり ★

＊6/1～6/30　食育推進月間
＊6/4～6/10　歯の衛生週間 【6/4は虫歯予防デー】　※合言葉：「噛む」から広げる　健康づくり
6月は、「口（くち）」に関する健康づくりの取組みがおこなわれます。
よく噛んで食べることは、
● 食べ物のおいしい味がわかる　● こころが落ち着く　● 歯の健康を保ち、自分の歯を残す
● 高齢期のQOLの保持・増進
など、食育・歯科の両方の分野でとても重要なキーワードです。
近年は、よく噛んで食べようと思っても食事の形態自体が軟らかくなってきています。よく噛んで食べていた昔ながらの食事をもう一度見直してみませんか。
（毎月19日は食育の日，8日は歯の日 です。6月だけではなく、ひと月に１回は、自分の、家族の生活をふりかえる日にしてみましょう）

■ 切り干し大根のかき揚げ ■

【４人分】
切り干し大根（乾燥）…… 20ｇ
わかめ（乾燥）…… ２ｇ
小麦粉…… 大さじ４程度
水…… 大さじ４程度
揚げ油…… 適量
塩…… 少し（1/6さじ程度）

エネルギー：112キロカロリー
たんぱく質： 1.2ｇ
脂　　質：11.7ｇ
食塩相当量： 0.3ｇ

【作り方】
① 【切り干し大根・わかめ】は、水に浸けてもどす。
② 食べやすい大きさに切り、水気はしぼっておく。
③ 【小麦粉】を【①】に加え、【水】を少しずつ加えながら、衣の固さを調節する。
④ 温めた揚げ油に、ひと口分ずつ入れる。
⑤ 全体がきつね色になるまで揚げる。
⑥ 最後に【塩】をふる。

◆よく噛んで食べる食材といえば、カリッと「かたい」ものを想像しやすいのですが、噛み切りにくい「しわい」ものも、噛みごたえがあり、よく噛んで食べる食材になります。切り干し大根もその仲間。煮たり、揚げたり、炒めたり、酢の物・サラダにといろいろな食べ方をしながら、昔から食べ継がれている食材を、これからも大切にしていきたいですね。

人権学習シリーズ 74

【「龍馬伝」から】

毎週日曜日に放映中のＮＨＫ大河ドラマ「龍馬伝」は、主人公坂本龍馬が日本史上著名な一人であること等により、高い視聴率です。

関ヶ原の合戦以後、新たに土佐国を治めた山内家では、家中の侍を“上士”に、それ以外を“下士”とし、両者間には厳しい差別がありました。

そうした中、幼少期の龍馬のふとした弾みで、上士の子どもを突き飛ばしたことが、想像を越える大事になりかけました。龍馬は母親の身を呈した言動により、難を逃れたことから話が始まりました。

私もわが子を思う母親の心に感動しましたが、些細な過ちが大事になりかけたことに、自他の生命の大切さを認めない社会の仕組みが根付いていることに違和感を覚えられた方は、多かったのではないでしょうか。

今、だれもが幸せに暮らすことができる社会づくりに向け、同和問題をはじめとするあらゆる差別や人権問題に対する認識を深めることが求められています。

本町は、人権意識の高揚に資するため、今年度も多様な学習機会を計画しています。活用していただき共に学び合う中で、共生の社会づくりに向けた人権感覚を一層磨きたいものです。

2010年度部落解放講座年間スケジュール

●テーマ 「部落」・「差別」って何？●

自分たちが思ってきた「差別」って何なんでしょう。「部落」って何なんでしょう。
もう一度立ち止まって考えてもいい時期ではないでしょうか。

（開催場所　岩美町文化センター
時　　間　午後１時30分～午後３時）

①	6月26日（土） 講師　鳥取県立鳥取東高等学校　教諭　福由　和博さん 演題「人権とは何か？」
②	7月24日（土） 講師　ハーネスの会会長　野澤　実さん 演題「盲導犬とともに歩んで」
③	8月28日（土） 講師　用瀬町人権文化学習会会員　福安かずこさん 演題「時の響きて」 ～ハンセン病問題を通して　人権を考える～
④	9月18日（土） 講師　人権擁護委員・元鳥取市男女共同参画センター所長　林田　廸子さん 演題「あなたの人権　わたしの人権　一緒に考えてみましょう」
⑤	10月９日(土) 講師　鳥取こども学園園長　藤野　興一さん 演題「さまざまな事情を抱えた子どもたちに学ぶ」 ～児童養護施設の現場から最近の子どもたちについて考える～
⑥	12月11日（土） 講師　鳥取県人権教育推進協議会事務局長　出脇　敏明さん 演題「同和教育が大切にしてきたこと」
⑦	1月29日（土） 講師　ミオファティリティクリニック看護師　葉山美紀子さん 演題「こどもと話そういのちのはなし」
⑧	2月26日（土） 講師　鳥取市立末恒小学校教諭　橋本　智洋さん 演題「同和教育から学んだこと」 ～「である」、「でない」は、どこからやってくるのか～