

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。

♪ みんな一緒に食べたいもんね ♪



食生活編

先日、保育所給食担当の先生方と、米粉を使ったおやつ作りの実習をしました。というのも、ここ最近の米粉ブームで、小麦粉の代わりに米粉を使って作れるおやつがどんどん紹介されるようになり、小麦アレルギーの方への対応も出来やすくなりました。ちょっと前までは私の中でも、小麦アレルギーに対応したおやつを考えるにあたり、「ケーキ類は無理かな。」と思っていました。米粉でも団子くらいしか思い浮かばなかったのが、今では蒸しパン、ケーキ、クッキーなどレパートリーも増えました。保育所の先生方も、アレルギーのある子どもさんだけ違うものになるよりも、「みんなが一緒においしく食べられたらいいな！」そんな思いを持っておられました。「おいしい 楽しい」を一緒に共有することは、子ども達の心の成長にとっても大切な要素なんですよね。

今回は、小麦粉以外にも、卵・牛乳・バターも使わないケーキをご紹介します。

■ バナナ米粉ケーキ ■

【8個分】 アルミカップ8号サイズ
バナナ（皮込みの分量）..... 200 g
砂糖..... 50 g
（バナナが甘い場合は控える）
水..... 60ml
オリーブオイル..... 40 g
上新粉..... 150 g
ベーキングパウダー..... 10 g
バナナ（1cm輪切り）..... 8切れ

【作り方】

オーブンを180度に温めておく。
【上新粉・ベーキングパウダー】を合わせてふるっておく。
ボウルにバナナを入れ、フォークでつぶす。
【砂糖→水→油】の順に加えながら、泡だて器で全体がなじむようによく混ぜる。（ハンドミキサーを使うと便利です）
【 】を加え、ゴムべらでよく混ぜ合わせる。
アルミカップに生地を分け入れ、バナナを飾り、温めたオーブンで20分焼く。

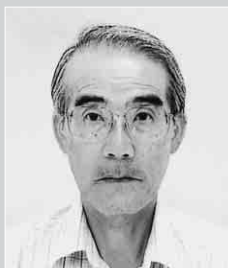
人権擁護委員ご紹介

このたび7月1日付で、浦富の山根安正さん、恩志の山本悦子さんが人権擁護委員に委嘱されました。これは、長年同委員として活躍されていた浦富の広谷一雄さんと岩井の臼井みちよさんが退任されたことによるものです。

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したりします。

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。



山根安正さん(浦富)



山本悦子さん(恩志)

人権学習 シリーズ 76

【星に願いを】

“夏の夜”の趣の深さは、清少納言が随筆『枕草子』に著しています。高校時代の夏、私は河合谷高原で友人とキャンプをしたことがあります。寝転んで夜空を見上げていた際、^{さんさん}燦々と輝く満天の星の美しさに圧倒されながら見とれていました。その中で、家族や自分の幸せや安全等を思わず祈りました。

昔から、願いごとは星に祈ると成就するといわれています。流行歌にも、“夜空の星に祈りを捧げ・・・”と、うたわれています。また、流れ星が消えるまでの瞬時に願いごとをつぶやかれた経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

願いや祈りの内容は自分や家族のことが中心になりがちで、みんなの幸せや明るい町づくり等は少ないかも知れません。

さて、21世紀は「人権の世紀」といわれ、同和問題をはじめとする様々な人権課題の解消が求められています。

“念ずれば花開く”の言葉もありますが、願わないことを成し遂げることはできません。自らの願いと共にみんなの幸せを願い、具体的に実践することは大切です。

そういう意味でも、誰もの人権が大切にされる明るい町づくりに向け、目標を定め、これまでの取り組みの成果や地域の実態を生かしながら、継続して取り組むことが大切です。

（人権教育推進員）