

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



● 食生活編 ●

★ いろんな角度で見よう ★

新年明けましておめでとうございます。今年でこのコーナーも10年目。10年ひと昔といいますが、10年前に比べると、栄養士として少しは成長したなと思っていただけると嬉しいです。そして、卯年にちなんで、成長に向けて1歩ジャンプアップ出来たらと、決意を新たに頑張ります。

さて、ここ近年、時期的なこともあり、1月号は伝統的な料理をテーマに紹介してきました。一昨年は「れんこんの縁起かつぎ」について書きました。どんな縁起だったのでしょうか？そうです。「穴がまっすぐ開いているので、先の見通しが良い」でした。今年もれんこん料理をご紹介しますが、今回のれんこんは、切り方でいろんな方向からのぞかないと穴は見えません。せっかくの縁起が・・・と思われると思いますが、そこは！物事は一方向だけでなくいろんな方向・角度から見る事が出来る。また、見え方も違って来る（随分とこじつけましたが）と、良い風に解釈するとしましょう。今年は、多方面から食育を見つめ、皆さんにいろいろな情報をお届けしたいと思います。

■ れんこんのポリポリ揚げ ■

【作りやすい分量】

れんこん（生）…………… 100 g
揚げ油…………… 適量
ぼん酢…………… 小さじ2

れんこんは、噛みごたえのある食材で、よく噛む練習になります。噛む力が強くなると、ふんばれる力も強くなります。

【作り方】

- ① 揚げ油を中くらいの温度に温めておく。
- ② れんこんは皮をむいて、袋に入れ、めん棒でたたき、ひと口サイズにする。（たたき過ぎると粉々になるので注意。ある程度たたいたら、手で食べやすい大きさに割りましょう）
- ③ 水気をふき取り、揚げ油で素揚げにする。
- ④ 揚げたての熱いうちに、ぼん酢をまぶす。
※好みで、ごま、青のりをまぶしてもよい



人権学習 シリーズ 81

【明るいまちづくりの実現】

今年も、差別のない明るいまちづくりの実現をめざし、全地区民を対象にした人権を考える講演会や集落ごとの小地域懇談会が開催されました。

各地区とも地区役員さんを中心に、これまでの取組の成果と課題を踏まえて計画等が検討され、実態を生かした特色ある取組が行われてきました。

私は、6地区・9集落での小地域懇談会や3老人クラブの人権研修会に参加させていただき、温かい雰囲気の話し合いをとおして、お互いを大切にした集落づくりや仲間づくり等を深め、拡げる地域づくりを学びました。

ある自治会長さんから「今後も高齢者の増加が予測されるので、“介護抜きの生活”を考えることは出来ない。『人権と介護』をテーマに話して欲しい」と

の難題をいただきました。介護について無知である自らを悔いながら、実母が要介護に至る様子を中心にした稚拙な内容しか話すことしかできませんでした。が、公民館にご参集の方には熱心に聴いていただきました。

また、老人クラブの研修会では、“青春とは人生のある期間ではなく、心の様相です”と、「生涯青春」を目標に今後も生き抜かれるようお願いを込めてお話ししました。

さて、国の指針である「人権教育の指導方法等の在り方」（第三次とりまとめ）では、自分の大切さとともに他の人の大切さを認めることができるようになり、それが様々な場面で具体的な態度や行動に現れるようにすることが人権教育の目標とあります。

「まちづくりは人づくり」です。明るいまちづくりに向け、地域のよさを生かしたまちづくりを継続する過程で、地域の実態を生かした多様な活動をとおして心豊かな人を目指して今後も取り組むことが大切であると、改めて受け止めています。

（人権教育推進員）