

レシピ 学校給食栄養担当者会

- 材料 3～4人分
- タケノコ（水煮）…………… 120g^ア
- 豚肉（ももスライス）…………… 90g^ア
- キャベツ…………… 葉2枚（90g^ア）
- ショウガ・ニンニク…………… 少々
- 【調味料】赤みそ（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1／2）、砂糖（小さじ1）

熱量（おとな1人分）：62kcal、塩分：0.8g^ア

- 作り方
- ①タケノコとキャベツは短冊切り、豚肉は細切り、ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油（小さじ1弱）を熱し、ショウガとニンニクを炒める。
- ③香りがでたら、豚肉、キャベツ、タケノコの順に炒める。
- ④合わせた調味料を入れて炒める。

POINT タケノコに含まれる食物繊維は便秘予防など、カリウムはむくみ防止などの効果が期待できます。



たけのこのみそ炒め

ごはんには合う！給食の旬メニュー

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

不安につけこむ勧誘に注意

新型コロナウイルスに便乗した 電話やメールでの悪質な手口が増加

事例1 スマートフォンに契約している携帯電話会社の名前でメールが届いた。「新型コロナウイルスに関する経済対策でお客様に助成金を配布することになりました。詳しくは下記のURLよりご案内します」とあった。怪しいと思うがどうだろうか。（70歳代男性）

宅配便業者やインターネット通販業者をかたるメールが届いたという相談が寄せられています。事例の場合は、新型コロナウイルスに便乗したメールを実在する携帯電話会社になりすまして送ってきたと思われます。URLをクリックして個人情報や口座情報、クレジットカード番号を入力すると、不正利用される恐れがあります。メールにあった電話番号にかけたり、URLをクリックしたりせず、無視しましょう。

事例2 先週「新型コロナウイルスが水道水に混ざっているかもしれないので、今から調査に行く」と電話があった。断ったが心配だ。（80歳代女性）

感染拡大への不安につけ込んで「新型コロナウイルスが給水管に付着している」「排水管が新型コロナウイルスで汚染されている」などと言って不安をあおる悪質な事例があります。これらは根拠のない話で、実際に起こったケースは確認されていません。耳を貸さないようにしましょう。不審に思ったり、トラブルになったりした場合は消費生活センターに連絡してください。今後、新たな手口の勧誘が行われる恐れもあります。おかしいと感じたら、すぐにご相談ください。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

性別は人の数だけ

自分の好きなもの 「当たり前」に気付くこと

幼少期、「女の子なんだから、もっと女らしくしなさい」「女の子なんだから、スカートをはきなさい」「女の子なんだから、赤い服を着なさい」など、「女の子はこうあるべき」といった勝手な決めつけに苦しみ、悩んできました。僕は、黒色、短い髪型、半ズボンが好きなだけなのに、それは「男の子」とされていました。この考え方はもちろん今でもあります。

僕の子ども（下の子）は幼稚園の時、キティちゃんが好きでした。プールバックを選ぶとき、本人がそれがいいと言ったので、ピンク色のキティちゃんのプールバックにしました。すると、幼稚園の友だちに「男の子なのにピンク色のキティちゃんのプールバック持つとん。それ、女の子の色やし、女の子が持つもんやで」と言われました。すでにこの頃から「女の子はこう」「男の子はこう」といった勝手な決めつけが生まれています。

おとなの中だけでなく、子どもの中でもこういった決めつけが「当たり前」になっています。色、おもちゃ、服など、性別で決めつけることではありません。

今まで「当たり前」と思っていたことで、考えたり、気付いたりすることがなかったかもしれませんが、世の中には「男」と「女」で意味もなく分けられていることがたくさんあります。全てを分けたいいけないと言っているわけではありません。性別で分けなくてもいいことは分ける必要がないのです。

今まで考えたり、気にしなかったりしたことに気付くと、性に悩んでいる人だけでなく、みんなが救われます。

(Like myself 代表 前田良)