

# 男女共同参画通信 Vol.3

## ごみ出し編



女：ごみは出すだけが仕事じゃなかとよ。

男：出すだけでも助かるやろうもん。

！ごみを集めて分別するのも仕事ですもんね。

## 育児編

女：たまに子どもと遊んだくらいでイクメンぶらんで（怒）



男：仕事が忙しかばってん俺も頑張りよるったい。

！忙しいのはお互いさま。  
家事も育児も家族みんなで協力しましょう。

今回は「女のホンネ、男のホンネ」をご紹介します。

## 家事編

女：今日仕事が忙しかったけん疲れた〜。



男：逃げとこ…。



！「今日のごはんは僕が作ろう。」  
「じゃあ、私が片付けるね。」

このほかにも、男性も女性も心当たりがあるのではないのでしょうか。お互いを思いやるのが大切です。良い関係をつくっていきましょう。

※問合せ先

まちづくり課 協働推進係 ☎92-7920

## 今月の料理 ～親と子の料理教室より～



基山町食生活改善推進協議会では、8月6日（土）に小学生の親子を対象に、料理教室を行いました。1年生から4年生までみんなで協力して、おいしい料理ができました。保護者の方からは「魚料理はあまり食べないが、缶詰は食べやすいようでよく食べた。」などの声も聞かれ、子どもたちがいきいきと取り組む様子に感心されていました。砂糖とインスリンに関する講義では、砂糖を多く含むお菓子や飲料についての関心が高く、摂り過ぎを実感されていました。また、ヘルスメイトと子どもたちによる食育さいころでは、ゲームを楽しみながら食事の大切さを学びました。この教室は毎年開催する予定ですので、ぜひ参加してください。

### 揚げない酢鶏

材料（4人分）	
鶏もも肉	280g
片栗粉	大さじ1
タマネギ	50g
ニンジン	40g
ピーマン	60g
シイタケ	30g
水	100ml
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

エネルギー…235kcal  
たんぱく質…12.3g  
脂質…15.9g  
塩分…1.0g

- 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- タマネギはくし型に切る。ニンジンは乱切りにし、下ゆでする。ピーマンはへたを落として種を取り除き、一口大に切る。シイタケは軸を切り落とし、一口大に切る。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼き、よく火を通す。
- 鶏もも肉を一旦取り出し、残りの油をキッチンペーパーで軽くふく。タマネギ、シイタケを炒めたら、ニンジン、ピーマンを加えてさつと炒める。
- ④の食材に火が通ったら、Aをよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮る。鶏もも肉を戻し入れて、ひと煮立ちさせる。

### ポケットサンド

材料（4人分）	
食パン（6枚切り）	4枚
レタス	40g
キュウリ	20g
トマト	60g
さば水煮缶	100g
マヨネーズ	大さじ1
みそ	小さじ1/2
こしょう	少々
ゆで卵	2個
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

エネルギー…270kcal  
たんぱく質…11.8g  
脂質…10.0g  
塩分…1.1g

- 食パンは半分に切り、袋状になるように切れ目を入れる。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。キュウリは斜め薄切り、トマトは薄い半月切りにする。
- ポウルにさば水煮を入れてほぐし、Aと混ぜ合わせる。
- ゆで卵は、殻をむいて粗みじんに切り、Bと混ぜ合わせる。
- 皿にレタス、キュウリ、トマト、②、③を盛り付け、食パンに好みで挟んで食べる。

※問合せ・献立レシピは

基山町保健センター

☎92-2045 ☎92-2148