

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動実施期間です

11月25日は女性に対する暴力撤廃の国際デー

夫やパートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等の女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

本来、暴力は、その対象の性別や、加害者と被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

この運動を一つの機会ととらえ、社会の意識の啓発など、女性に対する暴力の問題に関する取組を一層強化していきます。

また、女性に対する暴力の根底には、女性の

人権の軽視があることから、女性の人権の尊重のための意識啓発や教育の充実を図ります。

(内閣府男女共同参画局ホームページより)



きやまん・きやまるも、この運動のシンボルであるパープルリボンをつけ、運動に取り組んでいます。

※問合せ先 まちづくり課 ☎92-7920

今月の料理 ～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



エネルギーが適切で、必要な栄養素が含まれている食事が、バランスの良い食事といわれています。まずは1日3食きちんと取ることが大切です。欠食すると、必要な栄養素が不足してしまいます。また、主食、主菜、副菜も大切です。これに汁物が加わると、さらに良くなります。塩分の摂取制限がある場合は、汁の量を減らすか、1日1回までにすると良いでしょう。そして、いろいろな食材を食べることも大切です。穀類、牛乳・乳製品、卵、魚介類、肉類、豆・豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、芋類、果物類、キノコ類、海藻類、油脂類をバランス良く食べるように心掛けましょう。

鮭のみそチーズ焼き

材料 (4人分)	
鮭	60g × 4切れ
エリンギ	40g
エノキタケ	40g
タマネギ	40g
トマト	80g
酒	大さじ1
みそ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
溶けるチーズ	60g

エネルギー…211cal
たんぱく質…16.2g
脂質…11.8g
塩分…0.7g

- ① 鮭に酒をふりかける。エリンギを薄切りにする。エノキタケの石づきを取り、半分の長さに切る。タマネギ、トマトを薄切りにする。Aを混ぜ合わせる。
- ② 鮭の水気を軽くふき取り、クッキングシートの上に置く。鮭の上に、キノコ類、タマネギ、トマトの順に重ねる。Aをかけてチーズをのせる。具が出ないようにしっかり包む。
- ③ フライパンに②を並べて、ふたをする。弱めの中火で10～15分程度焼く。

レンコン団子汁

材料 (4人分)	
レンコン	240g
シイタケ	4枚
ホウレンソウ	80g
ネギ	4本
片栗粉	大さじ1と1/3
塩	適量
顆粒鶏がらだし	小さじ1と1/3
水	4カップ
しょうゆ	小さじ2

エネルギー…61kcal
たんぱく質…3.8g
脂質…0.5g
塩分…0.7g

- ① レンコンをすりおろす。シイタケの軸を取り、薄切りにする。ホウレンソウを茹でて5cmの長さに切る。ネギを小口切りにする。
- ② レンコンの汁気を軽く絞り、片栗粉と塩(少々)を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に鶏がらだしと水を入れて熱し、②を一口大にすくって入れる。
- ④ シイタケとホウレンソウの茎を入れ、弱火で約3分煮る。
- ⑤ ホウレンソウの葉とネギを入れ、しょうゆと塩(少々)で味を調える。

※問合せ・献立レシピは 基山町保健センター ☎92-2045 ☒92-2148