



旬の食材をヘルシーに！ 第1回 女性料理教室



第1回女性料理教室に9名の皆さんと一緒に参加させていただきました。  
私は、家で朝ごはんをつくる係になっていますが、たくさんの方と一緒に作るのも楽しいと感じました。はじめて作るメニューもあり、次回がとても楽しみにになりました。皆さんもぜひご参加ください。(次回は7月です。)  
おすすめメニューを紹介していますので、ご家庭でも作ってみてください。  
主事 藤田 啓介

おすすめメニュー

- とりひき肉のヘルシーロールキャベツ  
《ざいりょう(2人分)》  
○キャベツ …大4枚  
○とりひき肉 …150g  
○たまねぎ …半玉  
○パン粉 …大さじ2  
○ケチャップ …小さじ2  
○スープ …2カップ



《つくりかた》

- キャベツは、芯をとって、スープの中でゆでて取り出します。
- 玉ねぎは、みじん切りにして、レンジ(600W)で2分。
- ボウルにひき肉、パン粉、塩・コショウを少しかけ、ケチャップを入れてこねます。
- 次に玉ねぎを加えてまぜて4つに分けます。
- キャベツを広げて、具とキャベツの芯をのせて包みます。
- スープに入れて、落とし蓋をして中火弱で30分くらい煮ます。
- お皿に盛り付けて、できあがり。

5月11日の「人権の日学習会」では、四国中央市発達支援課より担当者をお招きして、子ども若者発達支援センター、通称「パレット」について学びました。

【知ったこと】

パレットは、「子どもたちのさまざまな個性や特性が集まり、成長や発達を支援し、社会へ送り出すための準備の場」であること。

センターでは、障がいのある子どもひとりひとりに合った、支援計画案を作って市の生活福祉課につなげていること。

発達検査は、子どもの特性を理解するための検査であること。

【参加者からの意見】

素晴らしい施設ができたが、知らない人が多い。学校の先生や一般の人にももっと知ってもらえるようにしてほしい。

定員が35名とあるが、市内の対象となる子どもはもっといると思う。(説明:一回の最大の定員は35名ですが、登録者はもっと多くいらっしゃいます。)

「人権の日学習会」

にご参加ください。

毎月11日の人権の日  
学習会をしています。  
お気軽にご参加ください。  
(19時30分～21時)

○だれが参加しているの？

参加したいときに、誰でも自由に参加できます。  
申し込みはいりません。

○どんなことを話しているの？

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題について参加者が「知りたいこと」「やってみよう」「話合おう」として話し合っている内容を決めています。

○どこへ行けばいいの？

川之江隣保館にいらしてください。

6月11日(日曜日)の人権の日学習会は、テーマを「保護者の啓発の具体的な取り組み方法を学ぶ」として、学びを深めたいと考えています。  
ぜひ、ご参加ください。