

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!
朝ごはんは
元気のもと! ☆



蒸しキャベツのカレーサラダ



■ 1人分のエネルギー 25kcal

【材料1人分】

- キャベツ.....50g
- にんじん.....10g
- 水菜.....20g
- カレー粉.....小さじ1/4
- めんつゆ.....大さじ1/4
- しょう油.....小さじ1/4
- かつお節.....0.5g

《作り方》

- ①キャベツはざく切りにしにんじんは千切り、水菜は4cm程度の長さに切る。
- ②お皿に①を入れ、ふんわりとラップをかけ、やわらかくなるまでレンジにかける。(500wで1分30秒程度)
- ③●の調味料と混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

市民討論会が、1月6日、岩井公民館で開催されました。討論会には、開催に賛同いただいた17歳〜84歳までの市民の皆さん23人に参加していただき、「知ろう 私たちのま



▲熱心に意見交換をする参加者の皆さん

届けよう
私たちの声
知ろう 私たちのま

坂東版市民討論会

人気アニメ「サザエさん」のマスオさん役でおなじみの声優・増岡弘さんを講師に招き「マスオ流 男女共同参画」と題した男女共同参画講演会が、1月27日、さしま郷土館ミュージズで開催されました。マスオさんやジャムおじさんで聞き覚えのある増岡さん



▲ユーモアを交え、言葉で表現することの大切さを話す増岡さん

マスオ流 男女共同参画

男女共同参画講演会

ただきました。討論会の結果については、取りまとめのうえ、吉原市長に提言する予定です。

- 優秀賞
高橋 一成 (猿島中)
篠塚 未来 (岩井中)
- 佳作
菊池 菜摘 (南中)
戸塚 聖志 (岩井高)
近藤 巧基 (南中)
- 最優秀賞
男女の力を一つにし
共に築こう明るい未来
デーリマンテ (岩井中)

- 優秀賞
成毛 洸太 (香掛小)
鈴木 琢朗 (七重小)
倉持 広子 (神大実小)
- 佳作
木村 樹 (香掛小)
古矢 里穂 (弓馬田小)
菊田 里奈 (逆井山小)
- ▼中学3年生・高校生の部
○最優秀賞

- 最優秀賞
素敵だね 同じ目線で
出来る事

男女共同参画標語入選作品

- ▼小学6年生の部

の声に、会場の皆さんも引き込まれるように講演に聞き入り、「言葉の大切さ」を学んでいました。