

## 食育レシピ

今回は「米粉」を使った料理を紹介いたします。米粉は、その名のとおりお米を粉状にしたものです。近年、食料自給率向上やお米の消費拡大の切り札として注目を浴び、スーパーや直売所などでも気軽に購入することができるようになりました。

米粉は小麦粉に比べて油を吸いにくいので、カロリーを抑えられ、とてもヘルシーです。また、粒子が細かくダマになりにくいので、ふるう必要がなく、さまざまなメニューに幅広く使うことができます。米粉を加えると、パンや麺などはモチモチ、焼いたり揚げたりするとサクツとなり、調理方法で食感が変わるのも特徴です。

### 材料～4枚分～

米粉……………200g  
だし汁……………200cc  
キャベツ……………1/3個  
長ネギ……………1本  
卵……………2個  
豚バラ肉（薄切り）……………160g  
長いも（すりおろし）……………120g  
揚げ玉……………20g  
油……………適量  
ソース、マヨネーズ……………適量  
鰹節、青のり、紅生姜……………適量

## 米粉のお好み焼き

キャベツを白菜に変えてもGOOD!



- ① キャベツは千切り、長ネギは小口切りにする。
- ② ボウルに米粉、卵、長いもを入れてよく混ぜ、だし汁で伸ばし、揚げ玉と①を加え、さらに混ぜる。
- ③ 温めたフライパンに油を敷き、1/4量の生地を落とし、その上に豚バラ肉40gをのせて中火で焼く。しっかりと火が通るまで両面を焼く。残りも同様に焼く。
- ④ 焼きあがったら、ソースを塗ってマヨネーズをかけ、鰹節、青のり、紅生姜をお好みでトッピングする。

### (1枚分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 455kcal |
| たんぱく質 | 14.1g   |
| 塩分    | 0.2g    |

**ポイント：**米粉は種類によって吸水率が異なるので、だし汁は少しずつ入れて調整してください

## ひとの人権

## わたしの人権

山川小学校では、自ら学び、人間性豊かで心身ともにたくましく生きる山川の子を育てることを目指し、一人一人を大事にする学校づくりを進めるために人間尊重の精神を貫く、人権教育に力を入れています。毎年人権作文や標語、習字、人権メッセージ、いじめ防止の標語、いじめをなくすための行動宣言などに取り組んでいます。6月には「いじめをなくそう集会」、12月に「人権集会」を行っています。児童の作品の中から、作文をご紹介します。

### 旅行中に

山川小学校 六の一 山口 瑠捺

私は今年、長野県に家族旅行に行きました。毎年旅行に行っていますが、今年の旅行が一番楽しく感じ、とてもいい思い出になりました。しかし、そんな最高の旅行中にとっても残念に思った出来事がありました。二日目のことでした。私はお母さんとお姉ちゃんとおじいちゃん、おばあちゃん、予約していた水の中も走れる「ダックバス」というバスに乗ろうとして、テントの下でバスを待っていました。そこに、とても日本語が上手な外国の人達が、私達と同じ時間のバスのチケットを買ってテントの下にやって来ました。すると、テントの下にいた人達が一斉に外国の人達のそばからはなれてしましました。その後も、外国の人達のことをずっと見ていました。私は「なぜ今動いたの？どうして？」と思いました。外国の人達と私の家族は一つも動きませんでした。バスに乗ってからも、外の景色を見ずに外国の人達のことばかり見ていました。私も外ではなく見ている人達の方を見ていました。本当は楽しいはずなのにいつも楽しくなく、ただ心の中もやがて増えていきました。

私も今までは、外国の人達や車いすなどに乗っている障がいのある人達をのろい目と見てしまっていました。ですが、そういう人達が来るたびにお母さんは「ダメ。自分とちがうからといってそういう人達を知らんぷりしたり、ずっと見てたりするのは、絶対にダメ。そのくせを早く直して」と私に言います。私は、自分とちがう人を知らんぷりしたり、ずっと見てしまいうけを直しました。あの日私が出会った日本人の気持ちは分かります。しかし、はなれてしまいうけはやってはいけないことだと私は思います。

これからは、どうしても気になる人がいても、お母さんの言葉を思い出して、自分の中で何度も「ダメ」と言い聞かせて、のろい目見たりさげたりしないようにしたいです。それぞれのちがいを認め合い、お互いに助け合っていけるような社会になってほしいと思います。

## まゆげった ニュース

まゆげった おつかれさま！  
秋のイベントに大忙しの巻！

※まゆげった情報をフェイスブックで発信しています！  
フェイスブック公式ページは「まゆげった応援隊」です。  
市企画政策課 ☎ 34-0404



10月21日「下館駅なか・駅前フェスティバル」  
筑西市のイベントに参加して結城をPRしたった！  
キャラクターたちの健全なハロウィン行列♪



10月7日・8日「結い市」  
おしゃれなお店がたくさんあった♪  
結城の街並みとマッチしていい感じ♪



11月4日「水戸ホーリーホック結城市民招待デー」  
スタジアムは大盛り上がりで、エスコートキッズをした  
絹川SSSの子どもたちと一緒に記念撮影をしたった！



10月27日・28日「祭りゆうぎ2018」  
ダンス開始前の緊張の瞬間？USA♪USA♪

## 男女共同参画社会

## パープルリボン運動を行いました！



10月27日（土）、祭りゆうぎ2018にて、市のマスコットキャラクター「まゆげった」と一緒にパープルリボン運動を行いました。

パープルリボン運動は、暴力のもとに身を置いている人々に勇気を与えよう！という願いから生まれた国際的な女性に対する暴力根絶運動です。今年は、まゆげったがパープルリボンを着け、小さいリボンをツリーに飾りました。来場した方に配ったリボンをツリーに飾ってもらい、たくさんさんの思いがツリーに込められました。皆さんに飾っていただいたツリーは、11月12日、25日の、「女性に対する暴力をなくす運動」期間に合わせ、市民活動支援センターに置いて、11月中にライトアップも実施しました。

パープルリボン運動は、紫色のリボンを身に着けるだけでどこでも、誰でも、一人でも始められます。多くの皆さんのご理解とご協力をお願いします。



### 「問合先」

市民活動支援センター 男女共同参画係  
☎ 54-7008（直通）  
休館日 日曜、祝日、年末年始



お買い物するたびに預金口座からすぐに料金が引き落とされる

## JOYO CARD Debit (Visaデビット)

お申し込みは15歳から  
コンビニやネットショップで使えて便利です。

使い過ぎないから安心  
利用可能額は預金残高までのため安心です。

ATMいらず  
このカードがあればATMに並ぶ必要がなくなります。

キャッシュバックでおトク  
使った分の0.2%が毎月キャッシュバックされます。

ベストパートナーバンク  
常備銀行

常備カードデビット

結城ブランド認定  
まゆげった弁当、ご注文承ります

結城市民情報センター3Fでもご利用できます 20名～300名

## 株式会社エイヨウシヨク

代表取締役 保戸山 陽一

〒307-0001 結城市大字結城7552-2  
☎ 32-1311

## 住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！

《ユーシン生活応援プランのご案内》  
■しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを開始しました。

《休日相談訪問活動のご案内》  
■結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等で来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。

■ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要資金のご相談。

地域のために 笑顔のために  
Face to Face 結城信用金庫

本店 ☎ (32)2111  
南支店 ☎ (33)3171  
城南支店 ☎ (33)0811

## 資格取得！ 地域医療に貢献する 准看護師

一募集要項頒布中一

当学院では、幅広い年齢層（20代～40代）の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。各種就学資金・給付金制度のほか、医療機関に所属して奨学金等の支援を受けることも可能です。

入学相談・学院見学 随時受付中

## 真壁医師会准看護学院

筑西市二本成827-1 ☎ 0296-22-7702  
※下館南中学校そば