



第1回男女共同参画推進セミナー

「美と健康～いつまでも自分らしく働き続けるために～」を開催しました

市は11月30日(土)、大塚製薬(株)北関東支店NC事業部の小田内勇先生を講師に、男女共同参画推進セミナーを開催し、36人の参加者が耳を傾けました。

今回のセミナーでは、女性の就業支援のため、女性特有の不調の原因や対策などについて、健康管理の視点から話していただきました。

女性の健康には、女性ホルモンの働きが影響しているため、不調の原因を理解し日ごろのセルフケアなどにより、健康を維持することが女性の美しさにつながることで、またそれが自分らしく働き続けるために必要不可欠であることがわかりました。約1時間半の短い時間でしたが、とても有意義な講演でした。



おわびと訂正

広報あんなか12月1日号P20「男女共同参画推進委員会リレーエッセイ」の記事に誤りがありました。次のとおりおわびして訂正します。

誤：助産師「佐藤愛子」 正：助産師「佐藤裕子」

☎困市民課市民生活係(☎内線1027)

◎ 日程
◎ 時間
◎ 期間
◎ 会場・場所
◎ 対象・資格
◎ 内容
◎ 定員
◎ 料金・費用
◎ 持ち参物
◎ 締切
◎ その他

安中市の学校給食を紹介します！



【栄養成分(1人分)】

エネルギー 251kcal
たんぱく質 9.1g
食塩 1.5g

上州ねぎの
ペペロンチーノ

【材料】	【4人分】
スパゲティ	400g
ベーコン	4枚
ニンニク	2片
玉ねぎ	小さめ1個
トウガラシ	お好み
キャベツ	1/8個
ぶなしめじ	1/2袋
ピーマン	1/2個
赤ピーマン	1/6個
上州ねぎ	1/2本
食塩	少々
コショウ	少々
オリーブ油	大さじ1



安中市学校栄養士会

上州ねぎは甘みが強く、煮物でも炒め物でも万能に使えるねぎです。加熱すると甘みが増しておいしいです！

トウガラシのピリッとした辛さとニンニクのいい香り、上州ねぎの甘さがきいたスパゲティです。ぜひ、お試しください。

おすすめポイント

【作り方】

- ① ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄くスライス、トウガラシは輪切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切り、ピーマン・赤ピーマンは千切り、上州ねぎは斜めに切っておく。
- ② スパゲティをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油、ニンニク、トウガラシを入れて炒め、香りをだす。
- ④ 切った野菜を③に入れ、よく炒める。
- ⑤ ④に②を入れ、塩コショウで味をととのえて、できあがり。