

進めよう!男女共同参画

閩男女共同参画室(☎827-1107)

3月8日は国際女性デー

国際女性デーは、国連が制定した記念日のひとつです。20世紀初頭に北米とヨーロッパ全域で起きた労働運動を発端に、国際婦人年にあたる1975年から、3月8日を国際女性デーとすることが提唱され、1977年に正式に制定されました。

国際女性デーをきっかけに、改めて女性の活躍の機運を盛り立て、男女平等への課題を考えてみませんか。



国際女性デーのシンボル「ミモザの花」

男女間の賃金格差

厚生労働省の「賃金構造基本統計調査」では、女性の賃金は男性の7割ほどでした。この差は他の先進国と比べても大きいものです。男女間の賃金格差の理由として、女性の管理職が少ないことや、非正規雇用が多いことなどがあげられます。

市では就労支援として助成金の交付や、女性のための相談業務を行っていますので、ご活用ください。

◆女性のための相談事業「YORISOI土浦」

相談窓口の開設やハローワーク同行支援、ワークショップ開催などを行っています。ぜひご利用ください。

・電話…専用ダイヤル(☎080-3402-8682)

・LINE…二次元コードから友だち登録しメッセージを送信



・メール…☐ office@yorisoi-tsuchiura.com

食生活改善推進員の健康料理 No.182 レンコンと鶏むね肉の南蛮漬け



今回は、「レンコンと鶏むね肉の南蛮漬け」を紹介します。レンコンには食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。鶏むね肉は、低脂肪でたんぱく質が豊富です。脂肪が少ない分、加熱しすぎるとパサつくので注意しましょう。片栗粉をまぶして、短時間で調理することで、しっとりやわらかく仕上がります。

1人分の栄養量

エネルギー	199kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	8.2g
カルシウム	20mg
ビタミンC	51mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.4g

今月の食改さん



材 料 (2人分)

鶏むね肉	120g	パプリカ(赤・黄)	各20g
「コショウ	少々	ピーマン	1個
A「酒	大さじ1	レンコン	30g
片栗粉	大さじ1	米油	小さじ1/2
ごま油	大さじ1	「しょうゆ	大さじ1
ショウガ	10g	B 酢	大さじ1・1/2
長ネギ	30g	「砂糖	小さじ2
唐辛子	1本		

作 り 方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにして、Aで下味をつけておく。
- ②長ネギは斜め薄切りにし、パプリカとピーマンは乱切り、レンコンは輪切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、①に片栗粉をつけて焼き、皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンに米油を入れ、薄切りにしたショウガ、長ネギ、唐辛子を炒める。火が通ったら、レンコン、パプリカ、ピーマンを加え、さらに炒める。
- ⑤④にBを加え、ひと煮立ちさせ、③の鶏肉にかけて漬ける。