



①パイナップルは水気を切り、2枚は半分にカットし、1枚はそのまま使用する。

②牛乳・卵・ホットケーキミックス・スキムミルクを混ぜ合わせ、溶かしバターを加えさらに混ぜる。



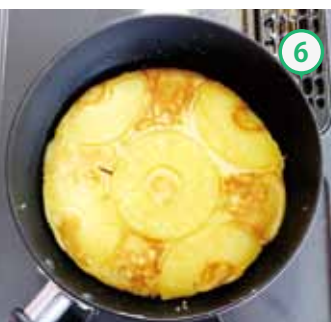
④③の上に、②で作った生地を流し入れる。



③フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、写真のようにパイナップルを置く。



⑥最後にヨーグルトソースをかければ・・・



⑥焼き色がついたらひっくり返し、中まで火を通す。



⑤ふたをし、強火で1分、弱火にして5分焼く。



パインのアップサイドダウンケーキ
完成です！

食改完了

SECOND SEASON
しょっかい
**食改
キッチン**

Healthmate of this month
今月の食改さん



左から／宮迫京子さん・藤原正子さん
西尾佐代子さん・中濱文子さん
立山道子さん・市野美里子さん
脇元ミエ子さん・山田福子さん

今月のレシピ
**パインのアップ
サイドダウンケーキ**

カルシウムいっぱいので、フライパンで簡単に作れます。夏休みのおやつにぜひ作ってみてください！



- (材料／4人分)
パイナップル(缶詰)／3枚
バター／小さじ1/2
砂糖／10g
牛乳／90cc
卵／1/2個
ホットケーキミックス／100g
スキムミルク／10g
溶かしバター／10g
ヨーグルトソース
 プレーンヨーグルト…100g
 砂糖…小さじ1

1人分のエネルギー 187kcal
1人分の食塩相当量 0.4g

Gender Equality
男女共同
知ると、少し、考える

This month's column
今月のコラム

Vol.2 「子どもと学ぼう！男女共同参画」

人には生まれつきの生物学的性別があります。一方で、「女の子だからピンクが好き」、「男の子は泣いちゃダメ」という決め付けは、社会や文化が作り上げた「社会的性別(ジェンダー)」といえます。「男の子だから、女の子だから」という理由で、子どもたちの将来について考えていませんか。家庭や学校、地域社会といった日常生活の中で、大人が無意識のうちに、男らしさ、女らしさという枠の中に子どもたちを当てはめてしまうことが、子どもたちの行動や考えに大きな影響を与えています。

仕事や進路に性別は関係なく、好きなことは一生懸命取り組めるもの。これからの時代を担う子どもたちにとって、男女共同参画社会の推進は、自分らしい生き方を実現するために大切な取組です。当たり前だと感じていることの中にも、性別についての先入観があることに気づき、それらを正しく判断しようとする力を子どもと一緒に養い、「お互いの自分らしさを認め合って、みんなで協力してやっていくこと」について、改めて考えてみましょう。

ジェンダー・フリーの絵本 全6巻

(編集／橋本紀子、朴木佳緒留、村瀬幸治)

「女の子なら、男の子ならこうでなければいけない」と社会的文化的につくられた性別の違い(ジェンダー)にとらわれていたら、きっと窮屈なはず。自分を、周りの人を、社会を、もっと自由な目でとらえ直すために、ジェンダーの問題を探ってみよう。自分らしく生きるとはどんなことか。親子で学べる絵本です。



Book introduction
本の紹介

「夏のリコチャレ2017」理工系のお仕事体感しよう！

理工系はどんな仕事があるの？進路に迷うアナタのために、職場見学・仕事体験・女性技術者や研究者との交流など、理工系の仕事や将来に触れられるイベントを全国各地で開催中です。普段は見られない、ものづくりや建設の現場を見たり、素敵な理工系女子の先輩の話の聞いたりできる貴重な機会です！



夏のリコチャレ2017▲

◎日時、対象者は開催地によって異なります。内閣府のホームページをご参照ください。

Event information
イベント情報