

スタミナ野菜たっぷり ゴーヤーチャンプルー

旬のスタミナ野菜をたっぷり使った夏の定番おかず。
ラー油の辛みと香りが食欲をそそります。



500円
ワンコインでできるオリジナル料理レシピ
season2
ひなた Dish



宮崎産のゴーヤーはビタミンCをたっぷり含んでいます。タネもワタにも栄養があり丸ごと食べられる野菜の王様です。

ゴーヤー生産者
JAゴーヤー部会会長 野崎 篤さん

フードスタイリスト
わかさんの Point
卵と豆腐は先にそれぞれ炒めますが、そのときに水分が多くならないように、豆腐の水気はしっかりと切っておきます。調味料を加えたら手早く炒め合わせるのが美味しくなるポイントです。



- 【材料】**
- ① 豚小間切れ肉 150g
 - ② ニラ（ザク切り） 40g
 - ③ とうもろこし（粒を削ぎ落す） 80g
 - ④ ゴーヤー（5mm幅の半月切り） 80g
 - ⑤ 卵 2個
 - ⑥ 木綿豆腐（水気をとり一口大に切る） 1/2丁 180g
 - ⑦ かつお節 少々
 - ⑧ にんにく（みじん切り） 1片
- ごま油 大さじ2
ラー油（お好みで） 少々
こしょう 少々
- 鶏ガラスープ 小さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ1/2

分量：3人前
食材費：約500円 ※調味料は除く
カロリー：346Kcal ※1人あたり
調理時間：約15分

- 【つくり方】**
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、卵と豆腐をそれぞれ炒めて一度皿に取り出す。
 - フライパンにごま油を足し、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉と野菜を加え、野菜がしんなりしてきたら、①を戻し入れ、合わせた④を加えて炒め合わせる。
 - ②にラー油とこしょうをかけて皿に盛り、かつおぶしを乗せる。

学校の働き方改革を進めています

✓ 改革の目標

令和5年度までに教師の時間外勤務の上限を
月45時間以内・年360時間以内にする

宮崎市立小中学校における 教師の時間外勤務の現状

※数値は市教育委員会平成30年度時間外勤務調査より



小学校

- ✓すべての教職員のうち、約4人に1人が1か月に45時間以上の時間外勤務をしている
- ✓教頭の半数以上が過労死ラインとされる1か月に80時間以上の時間外勤務をしている



中学校

- ✓すべての教職員のうち、半数以上が1か月に45時間以上の時間外勤務をしている
- ✓教頭の8割が過労死ラインとされる1か月に80時間以上の時間外勤務をしている

長時間勤務のおもな理由

- 授業や児童生徒と接すること以外の事務作業が多い
- 学校の役割が明確ではなく、家庭・地域に十分理解されていない
- 中学校においては部活動指導 ● PTAや地域の会議等への出席

市教育委員会では、上記の目標を達成するため、「**宮崎市立小中学校における働き方改革アクションプラン**」を策定し、以下の4つの視点をもとに教師の負担軽減につながる取り組みを進めています。

具体的な取り組み

学校の業務改善 <ul style="list-style-type: none"> ・統合型校務支援システムの導入 ・学校内施設の開錠、施錠対応の分散化 ・地域連携担当者の位置づけ ・教師の働き方改革に配慮した教育課程の編成・実施 	中学校における部活動指導の負担軽減 <ul style="list-style-type: none"> ・適切な休養日および活動時間帯などの設定、実施の徹底 ・部活動指導員の配置、関係機関、地域との連携 ・地域や保護者と連携した効率的な部活動運営
勤務時間と健康管理を意識した働き方の推進 <ul style="list-style-type: none"> ・児童生徒の登校時間の設定 ・留守番電話設置などによる時間外連絡対応の体制整備 ・校内研修などによる教師の意識改革 ・学校閉庁日の設定の検討 	家庭・地域との連携・協働 <ul style="list-style-type: none"> ・保護者や地域住民が学校運営に参画する「コミュニティ・スクール」の推進 ・登下校、放課後、夜間等における安心・安全な見守り体制の維持 ・学校がお知らせする登校時間帯での登校



市教育委員会では、本市の小中学校で働く教師が、やりがいと充実感をもち、いつも生き生きと子どもたちと向き合えるよう、学校と力を合わせて取り組みを進めてまいります。保護者や地域の皆さまにおかれましても、ご理解とご協力をお願いします。



学校の教師の長時間勤務が問題になっていきます。教育委員会では、教師がやりがいと充実感を持ち、いつも生き生きと子どもたちと向き合えるよう、教師が働きやすい環境づくりを進めています。学校の働き方改革に、ご理解とご協力をお願いします。



「学校の働き方改革」に関する情報はこちら

問 教育委員会 企画総務課 TEL 85-1857 FAX44-5445