

初鯉のカルパッチョ

【材料】(2人分)

- ・かつお(刺身用) 200g
- ・ごま油 18g
- ・にんにく 20g
- ・大葉 3枚
- 〈調味料〉
 - ・醤油 12g(小さじ2)
 - ・砂糖 3g(小さじ1)
 - ・酢 5g(小さじ1)

☆1人分の栄養価

エネルギー 221kcal たんぱく質 26.9g
脂質 9.5g 糖質 4.3g
食塩相当量 0.9g

【作り方】

- ①かつおは薄切りにして皿に盛っておく。
- ②にんにくはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ③フライパンを中火にかけてごま油とにんにくを入れ、にんにくが少し色づくまで炒める。
- ④〈調味料〉を加えて沸騰させる。
- ⑤④のソースを冷やし、①のかつおにかけてから大葉を飾る。



「食育ひろば」その169♪

★お知らせ★

年2回ある旬のうち、春のかつおは「初鯉」といって、脂が少なめで身が引き締まっています。あっさりとした味と弾力のある食感が特徴で、おすすめの調理方法はたたきや刺身など、さっぱりと食べられるものになります。生で食べる際は鮮度の良いものを選んで召し上がってください。

ウエルカムランチ ～保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
①6月15日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	各園2～3名 (先着順)	1人300円
②6月7日(火)	午前11時20分集合				
③7月13日(水)	午前11時20分集合	古里保育園			

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

令和4年度「就職差別解消促進月間」事業 なくそう就職差別、問われる企業と社会の人権感覚

仕事は、生活の安定や労働を通じた社会参加など、人間が幸せに生きていくうえで基本となるものであり、採用選考は応募者の適性と能力に基づき公正に行われなければなりません。

しかしながら、面接時に本籍地や思想・信条を聞く事例など、就職差別につながるおそれの強い事例が現在もあります。

東京都では、6月を「就職差別解消促進月間」とし、就職差別をなくし就職の機会均等を確保するため、東京労働局およびハローワークなどと連携して啓発活動を展開します。

※問い合わせは、東京都産業労働局雇用就業部労働環境課
☎03-5320-4649

自衛官募集案内

〔募集種目〕

航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生、防衛医科大学校医学科、防衛医科大学校看護学科、防衛大学校、陸上自衛隊高等工科学校
※受付期間・試験日など詳しくは、広報おくたま5月号をご覧ください。

※問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所

☎042-551-4725