

福祉のお仕事フェア in 西濃地域 開催のご案内

西濃地域の高齢・児童・障害分野の求人事業所採用担当者と面談できる就職イベントを開催します！(複数の事業所と面談された人には特典あり)相談ブースもありますので未経験の人もお気軽にご参加ください。
※感染状況によっては開催方法を変更することがありますのでセンターホームページをご覧ください。

日 時：令和4年1月15日(土) 13時～16時

場 所：大垣市情報工房 スイックホール

その他：参加費無料、事前予約制(当日予約可)、
服装自由、履歴書不要

予約問合せ先

岐阜県社会福祉協議会 岐阜県福祉人材総合支援センター
(センターホームページへは“めざせ福祉のお仕事”で検索)

☎058-276-2510

お申し込みは

電話またはQRコードから⇒



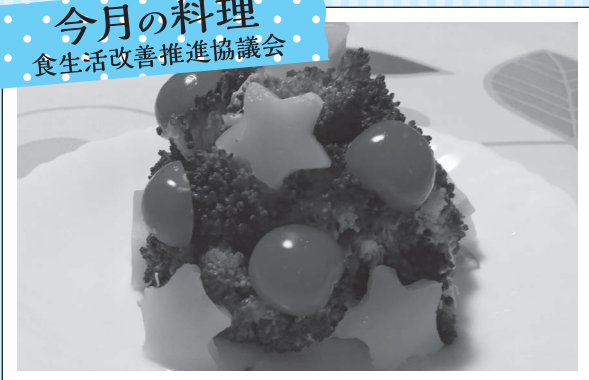
まほろば短歌会
 期を過ぎて朝な朝なに咲き誇る朝顔脇にコスモスの花
 友逝きて我は遺さるいつの日か人を遺して我も逝きなん
 水田の稲花盛りチラチラともみを開きて白くゆれいる
 ブロccoli苗に青虫見つけ出し箸で捕りつつ姑思い出す
 生き生きて身の老いてゆく寂しさの或る日ほほむ赤痢の文字
 五十年温暖化みつめ好奇心ノーベル賞の大華えられん

町民文芸

(敬称略)

古川奈津
 大橋正典
 村上やす子
 清水康子
 河村紀年
 竹田義秋

今月の料理 食生活改善推進協議会



材料(4人分)

| | | | |
|--------|-----|---------|------|
| ブロッコリー | 1株 | パプリカ(黄) | 1/2個 |
| じゃがいも | 2個 | ミニトマト | 8個 |
| 粒コーン | 20g | 塩・こしょう | 各少々 |
| ハム | 4枚 | マヨネーズ | 大さじ2 |

●1人分栄養量

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量 | 野菜摂取量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|
| 146kcal | 6.2g | 7.2g | 35mg | 0.6g | 115g |

<副菜> ブロッコリーのツリーサラダ

ブロッコリーをクリスマスツリーに見立てたボリュームあるサラダです。家族で盛り付けをし、おうち時間を楽しんでください。野菜類は電子レンジでゆでると簡単です。加熱時間は、様子を見ながら加減してください。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて輪切りにし、星形にぬく。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ② ジャがいもは皮をむいて1cm角に切り、水にくぐらせる。耐熱容器に水少々とともに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒程度加熱し、つぶす。
- ③ ②に粒コーン、1cm角に切ったハム、塩、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を円すい型に盛りつけた後、ブロッコリー、半分に切ったミニトマト、星形に抜いたパプリカを盛りつける。

