

平成27年度 自衛官募集

平成27年度自衛官募集受付が始まります。

募集種目	特 徴	資 格	受付期間	試 験 日
航空学生	自衛隊パイロットになる	高卒(見込含) 21歳未満の方	8月1日から 9月8日	1次 9月23日 2次 10月17日から22日 3次 11月14日から12月17日
一般曹 候補生	将来、部隊の中核として働く	18歳以上 27歳未満の方	8月1日から 9月8日	1次 9月18・19日 2次 10月8日から14日 *いずれか1日を指定されます
自衛官 候補生	任期制の自衛官で技能訓練 などによりキャリアアップ できます	18歳以上 27歳未満の方	8月1日から 9月8日	9月18・19日(筆記試験) 身体検査は、筆記試験以降9月中に 実施されます *いずれか1日を指定されます

お気軽にお問い合わせください。

問 自衛隊諏訪(茅野)地域事務所(茅野商工会議所会館1階 茅野市塚原1-3-20)
☎82-6785 URL:<http://www.mod.go.jp/pco/nagano/tino.html>

「食育推進チーム」だより

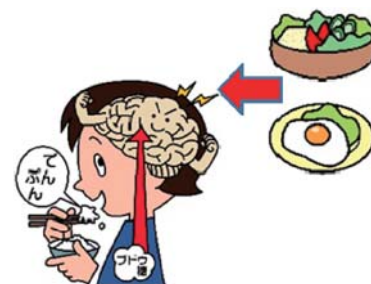
～朝食からはじめる、健康づくり～

富士見町栄養士会

富士見町栄養士会では食育推進チームの一員として朝食レシピを紹介し、時間がなくても朝からバランスのよい朝食をとれるように応援します！

今話題の握らないおにぎり「おにぎらず」。朝はとりあえず糖質を！と思いがちですが、糖質がエネルギーとしてしっかり働くには「たんぱく質」や「ビタミン」等が含まれているおかずが必要です。

おにぎらずは、ご飯のなかにいろいろなおかずを入れて食べられるので具材も工夫すれば主食・主菜・副菜が一度にとれます♪忙しい朝でも簡単に作れて、見た目もきれいなのでまだ作ったことのない方はぜひお家にあるおかずでお試してください。



パパッと簡単おにぎらず

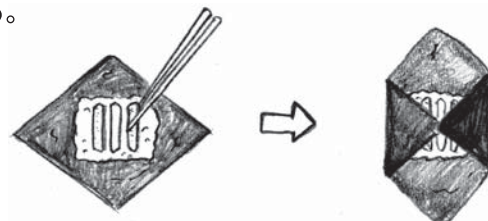


1個あたりエネルギー 307kcal、塩分1.5g

〈1個分の材料〉 ご飯 …… 110g(茶碗7分目位)
焼き海苔 …… 全形1枚・カニかま(4本)・レタス(20g)
キュウリ(1/3本)・スライスチーズ(1枚)

〈作り方〉

- ① レタスは洗って、適切にちぎっておく。きゅうりはスティック状に切る。
- ② ラップの上に海苔をのせて、真ん中にご飯の半分量を平たくのせる。
- ③ ②のご飯の上にカニかま、きゅうりを並べ、チーズとレタスをのせ、残ったご飯をのせて、海苔の四隅を折って四角にしてラップで包み、海苔の折り目を下にして置く。
- ④ 海苔とご飯がなじんだら、カニかまと直角になるように2つに切る。



★Point★

肉や魚・卵などのタンパク質と野菜を組み合わせることを意識すると主菜・副菜どちらもとれてバランスがアップします