

国民年金は、年をとったときや、いざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

●20歳になったら国民年金

国民年金は、日本国内に住民票のある20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければならない制度です。厚生年金等に参加していない方には、20歳の誕生日までに日本年金機構から加入手続きのご案内が届きますので、すみやかに住民福祉課国保年金係（2番窓口）に届出をしてください。（すでに厚生年金や共済組合に参加している方は手続きの必要はありません）

●国民年金は3種類の基礎年金

1. 老後を支えます………高齢基礎年金
2. 病気やけがで障がいの状態になったときに支えます………障害基礎年金
3. 加入者が亡くなったときに子のある配偶者、子を支えます………遺族基礎年金



●国民年金保険料の納付猶予制度

◎学生の方は……「学生納付特例制度」

ご本人の所得が一定額以下の場合は、申請すれば国民年金保険料の納付が猶予されます。（申請には学生証の写しまたは在学証明書が必要です）

◎学生でない50歳未満の方は……「納付猶予制度」

ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合は、申請すれば国民年金保険料の納付が猶予されます。

※申請をご希望の方は、印鑑と学生証等（学生のみ）をお持ちのうえ、住民福祉課国保年金係または岡谷年金事務所でお手続きをしてください。

「食育推進チーム」だより

富士見中学校(栄養教諭)



みんなで食べよう朝ごはん！朝ごはんからはじめる健康づくり

学校・保育園栄養士から朝ごはんを食べたくなるレシピをシリーズで紹介します。

給食の人気献立 朝ごはんにぴったりレシピ！

献立名
鮭のチャン
チャン焼き



《この日の献立》ごはん、絹ごし豆腐のすまし汁、鮭のチャンチャン焼き、きんぴらごぼう、みかん、牛乳

朝にささっと作れるように、火が通りやすい野菜を選びましたが、お好みの野菜でどうぞ！アルミホイルで包むまでの作業を前日にすませておけば、朝はフライパンに入れて火を付けるだけの簡単メニュー。熱で野菜のカサがぐんと減るので、たくさんの野菜を簡単にとることができます！



◆材料(4人分)

鮭切り身 … 4切れ 塩こしょう … 少々
玉ねぎ … 1/4玉 キャベツ … 葉1枚
ピーマン … 1つ ホールコーン … 大さじ2杯
アルミホイル(25cmに切る) … 4枚

【合わせみそバター】

みそ大さじ1.5、さとう小さじ2、みりん大さじ1、しょうゆ小さじ1.5、バター5g

◆作り方

- ① アルミホイルの上に鮭を置き、塩こしょうをふる。
- ② 【合わせみそバター】は、全て一緒の器に入れ、レンジで30秒チンして混ぜ合わせておく。
- ③ ①の上に細く切った野菜をのせ、②をかけ、中身が出ないようにきっちり包む。
- ④ 1cmの高さにお湯を入れたフライパンの中に③を並べて、10～15分蒸し焼きにする。