

くろしおっ子の学校給食

大根と厚揚げの ちまき煮

●材料(4人分)●

- 豚ミンチ 30g
- しょうが(みじん切り) 少々
- 大根 240g(8~10センチ幅)
- 厚揚げ 240g(大1枚程度)
- にんじん 40g(3~4センチ幅)
- サラダ油 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- さやいんげん 2本程度



- 砂糖 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- テンメンジャン 大さじ1/2
- 赤みそ 小さじ1
- 水 カップ1/4

【作り方】

- ①大根は1センチ程度の角切り、にんじんは粗みじん切り、厚揚げは一口大に食べやすく切る。
- ②さやいんげんは下ゆでして、1センチ程度に切る。
- ③鍋にサラダ油をなじませ、生姜と豚ミンチに酒を加えて炒める。
- ④肉の色が変わったら、にんじん・大根を加えて混ぜ合わせ、蓋をしてしばらく加熱する。
- ⑤Aの調味料で味をととのえ、煮含ませる。
- ⑥さやいんげんを加えてよく混ぜ合わせる

冬の寒さで甘味が増す大根を使ったメニューです。

○お問い合わせ

- 大方学校給食センター ☎31-3201(直通)
- 佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)

相談

心配ごと・困りごと、 人権・行政相談所の開催

皆さんの相談を社会福祉協議会相談員、人権擁護委員、行政相談委員などが受ける相談所を開きます。家庭での心配ごと、地域でのめめごと、人権侵害や行政に関する相談など、ひとりで悩まず気軽にご相談ください。相談の秘密は必ず守り、料金は無料です。安心してお越しください。予約不要。

◆開催日時・場所

- 2月13日(金) 午前10時～正午
蜷川生活改善センター
- 2月13日(金) 午後1時～3時
伊田浦老人憩の家
- 2月17日(火) 午前10時～正午 午後1時～3時
総合センター(佐賀支所前)
- 3月6日(金) 午前10時～正午 午後1時～3時
有井川多目的研修集会所
- 3月6日(金) 午後1時～3時
上川口浦集会所

【問】 本庁住民課人権啓発係

☎ 43-2800(課直通)

弁護士資格のある人権擁護委員による人権相談所のご案内

四万十人権擁護委員協議会と高知地方事務局四万十支局では、弁護士資格のある人権擁護委員による人権相談を、四万十支局において開設します。ひとりで悩まず、ご相談ください。事前予約制。

日時 3月9日(月)

午後1時～3時

場所 高知地方事務局四万十支局(四万十市右山五月町3-12)

※日時は変更となる場合があります。予約の際にご確認ください。

※相談時間は1人30分以内。

※相談は無料、秘密は厳守します。

【問】 高知地方事務局四万十支局

☎ 34-1600

登記手続相談の予約制サービス

高知地方事務局では、1月から登記手続相談の予約制サービスを開始しました。あらかじめ電話予約をすることで、待ち時間なく相談窓口を利用できます。相談時間は30分以内、相談料は無料です。

【予約問】

高知地方事務局四万十支局

☎ 34-1603

高知県合同労働相談会

「突然解雇された」「パワハラを受けている」「残業代が支払われない」といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関などが合同で無料相談会を実施します。

当日は、弁護士、社会保険労務士、司法書士や行政機関の労働相談員といった専門家が相談をお受けします。

面談でも電話でも相談できます。事業主の方の相談もお受けしますので、お気軽にお問い合わせください。

日時 3月2日(月)

午前10時～午後4時

場所 高知県庁北庁舎4階

(高知市丸ノ内2-4-1)

※受付は高知県労働委員会事務局で行います。

相談ダイヤル(当日専用)

☎ 088-821-4661

※相談は事前予約優先、先着順。(予約開始は2月4日(水)午前9時から)

【申・問】 高知県労働委員会事務局

☎ 088-821-4645