

わくわくレシピ

豆まめドライカレー

豆を使った給食レシピを紹介します。今回は、豆が入ったカレーです。
暑い夏の食欲がないときにピッタリの献立です。夏野菜たっぷりのサラダと一緒にどうぞ。



- 1 たまねぎ・にんじん・ピーマンは、粗みじん切りにする。
- 2 鍋に、サラダ油・にんにく・しょうがを入れて温め、豚ひき肉・Aを加え炒める。
- 3 肉に火が通ったら、たまねぎ・にんじん・ピーマンを加え、よく炒めカレー粉を振り入れ香りが立つまで炒める。
- 4 水・白いんげん豆と大豆を入れ煮る。
(水の量は様子を見て入れてください。)
- 5 Bの調味料を加えて煮込む。



【材料(1人分)】

豚ひき肉……………30g	白いんげん豆(水煮) 10g
おろしにんにく 0.6g	大豆(水煮)……………10g
おろししょうが 0.6g	水……………適宜
サラダ油……………適宜	カレー粉……………0.8g
A 赤ワイン……………1g	コンソメ……………1g
塩・こしょう 少々	しょうゆ……………1g
たまねぎ……………60g	B ケチャップ……………7g
にんじん……………20g	カレールー……………5g
ピーマン……………10g	



- 豆は何を使ってもよいです。レトルトのミックスビーンズを使うと便利です。
- カレー粉やカレールーは、好みに合わせて調節してください。
- 「ナン」につけてもおいしいです。



家族葬から社葬、**四十九日・年忌法要**

鴨島ベルベ玉鳳院

TEL 088-665-4000

WEBサイトからご予約・お問い合わせ belbe.net

初心者未経験の方大歓迎!

ポストイング

簡単なチラシ配布 約50~70枚程度/日

勤務日 基本 月～金 10:00～15:00 (1日3～5時間、週3日の出勤から50K) 要着費(マイカー運転可)

お気軽にお問い合わせください。面接日時を相談の上、決定 TEL 088-665-4000 [珠日/今後まで]

親切丁寧安心サポート!

インターネットは

ZAQ光

吉野川市のケーブルテレビ

日本中央テレビ株式会社

☎0883-22-1501 <http://www.jctv.ne.jp>

美郷観光

☎0883-42-6106 FAX 0883-42-6115

8月は「電気使用安全月間」です。
【壊れたプラグやコンセントは取り換えましょう】

吉野川市子育て支援施設 9月の行事予定

鴨島児童館

住所 鴨島町知恵島 1208 番地 2
TEL・FAX 0883-24-2379

開館日 月～土
開館時間 10時～18時(月～金)
13時～18時(土曜日)

5日(出) 吉野川市児童館合同人権研修会
15日(火) 鴨島病院乳幼児子育て広場
26日(出) おもちゃ病院が来るよ!
29日(火) 絵画教室

鴨島南児童館

住所 鴨島町飯尾 550 番地 76
TEL・FAX 0883-22-2277

開館日 月～土
開館時間 10時～18時(月～金)
13時～17時30分(土曜日)

4日(金) 食育講座
7日(月) ジョン先生と英語で遊ぼう!
10日(水) お誕生会と避難訓練
16日(水) 敬老の日のプレゼント作り
19日(土) お接待

八坂児童館

住所 山川町安楽寺 165 番地
TEL・FAX 0883-42-6828

開館日 月～土
開館時間 10時～18時(月～金)
13時～17時30分(土曜日)

4日(金) 英語教室
5日(土) 市児連人権問題研修会
8日(月) 絵画教室
15日(水) 絵本の日
敬老会プレゼント作り
29日(火) 硬筆教室

※月間行事予定表は二次元コードでご確認ください。

※各施設にも月間行事予定表を備えてあります。

※詳しくは、各施設へ直接問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため行事が変更、
中止になる場合がありますので
ご注意ください。

子育て支援センター ちびっこプラザ

住所 鴨島町鴨島 252 番地 1
(吉野川市民プラザ内)
TEL 0883-22-2440
FAX 0883-22-2441

開館日 月～土
開館時間 9時～17時

3日(水) 身体計測
4日(金) 子育て何でも相談
7日(月) 食育相談
10日(木) 敬老の日のプレゼント作り
11日(金) 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ
16日(水) ママヒラティス
17日(木) 絵本の読み聞かせ
24日(水) ママのためのリフレッシュマサージ・産後ケアアドバイザー
25日(金) 誕生会・写真撮影
28日(月) リトリ☆リトミック♪

子育て支援室 ちびっこドーム

住所 川島町栗村 2421 番地 1
(川島こども園内)
TEL 0883-25-6616
FAX 0883-25-6617

開館日 月～金
開館時間 9時～15時

8日(火) 子育て何でも相談
15日(火) 身体計測

子育て支援室 もうもうあいランド

住所 鴨島町牛島 888 番地 1
(鴨島東こども園内)
TEL 0883-24-8914
FAX 0883-24-8922

開館日 火・水・金
開館時間 9時～15時

11日(金) 食育相談
16日(水) 身体計測

子育て支援室 ほたるルーム

住所 山川町町 94 番地
(高越こども園内)
TEL・FAX 0883-42-5758

開館日 月・水・金
開館時間 9時～15時

18日(金) 身体計測

子育て支援館 ぶどうの木

住所 鴨島町鴨島 440 番地 2
(認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側)
TEL・FAX 0883-38-9117
TEL 0883-24-2435

開館日 月～金
開館時間 9時～15時

9日(水) 親子で英語体験♪
10日(木) イザヤ先生と英語で遊ぼう!
11日(金) 身体測定
15日(火) ひとつひとつコミュニケーションをのめよう!
16日(水) お誕生会

地域子育て支援センター かもめ元気クラブ

住所 鴨島町西麻植字大東 98 番地 1
(鴨島かもめこども園内)
TEL 0883-24-2856
FAX 0883-24-2857

開館日 月・水・木
開館時間 10時～15時

3日(水) 絵本の読み聞かせ
10日(水) 運動遊び
17日(水) 英語で遊ぼう
24日(水) ベビーマッサージ

地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場

住所 山川町諏訪 266 番地 5
(山瀬かもめこども園内)
TEL 0883-30-1212
FAX 0883-30-1213

開館日 火・木・金
開館時間 10時～15時

3日(水) ベビーマッサージ
10日(水) 絵本読み聞かせ
17日(水) 運動遊び
24日(水) 作って遊ぼう

子育て支援 なかよしくらぶ

住所 鴨島町鴨島乙 897 番地 9
(鴨島中央認定こども園内)
TEL・FAX 0883-24-2356

開館日 月・水・金
開館時間 10時～15時

18日(金) 食育相談
23日(水) 誕生会

●問い合わせ 市子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

8月は「電気使用安全月間」です。
【アース線を取り付けましょう】