

わくわくレシピ

いりこ大豆

甘い味付けで大豆を手軽においしく食べられる一品です♪



- 大豆(水煮)は洗って水分をよく切り、片栗粉をまぶして180℃の油でほんのり焦げ色が付き、衣が白くカラッとするまで揚げる。
- ちりめんはフライパンでカリカリに炒める。
- 砂糖、しょうゆ、みりんを鍋に入れ、水を少量加えて煮立てる。
- ①②③と白ごまを和える。



【材料(3人分)】

- 大豆(水煮).....110g
- 片栗粉.....15g
- 油.....15g
- ちりめん.....15g
- 砂糖.....小さじ2
- しょうゆ.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- 白ごま.....10g



- 大豆はしっかりと揚げると、たれを絡めてもサクサクしておいしいです。
- 調味料の量は好みで調節してください。



鴨島ポスティング
 営業所 900円 土日祝 1,000円
 4時間程度 50-70件程度/日 月曜日9時から
 (月間9日休) 各種保険完備・他手当有 ●マイカー・通車可 初心者未経験の方大歓迎!
 お気軽にお問合せください。面接日時を相談の上、決定 Tel.088-665-4000(株田/今夜まで)

家族葬から社葬、四十九日・年忌法要
 鴨島ベルベ玉鳳院
 仏事全般 GYOKUHOUIN 24時間受付 088-665-4000
 WEBサイト 088-665-4000 belbe.net

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

旅行のことなら
美郷観光
 徳島県吉野川市山川町前川224番地2 ☎0883-42-6106

「生活不活発病」予防のポイント
 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう

吉野川市子育て支援施設 11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)
 24日火 絵画教室
 25日水 鴨島病院乳幼児子育て広場 俳句教室
 26日木 絵本の読み聞かせ
 27日金 生け花クラブ
 28日出 おもちゃ病院が来るよ!

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～17時30分(月～金) 13時～17時30分(土曜日)
 4日水 おはなし会
 6日金 菜園活動
 9日金 ジョン先生と英語で遊ぼう!
 16日月 焼き芋会
 24日火 ダルクローズリトミック

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)
 2日月 お芋ほり
 6日金 英語教室
 9日金 玉ねぎ苗を植えよう
 10日火 絵画教室
 20日金 絵本の日

※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付けています。
 ※詳しくは、各施設へ直接お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。

お知らせ 「子育て支援センターちびっこプラザ」が11月から当分の間、試行的に毎月第3日曜日を開館日とします。代休として翌日の月曜日が休館日になりますので、ご注意ください。

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

「生活不活発病」とは、「動かない(生活が不活発な)」状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

子育て支援センターちびっこプラザ
 住所 吉野川市民プラザ内
 TEL 0883-22-2440
 FAX 0883-22-2441
 開館日 月、水～土、第3日曜日
 開館時間 9時～17時
 6日金 子育て何でも相談
 11日水 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ
 13日金 ママピラティス
 15日土 特別開館日(翌日代休)
 19日木 絵本の読み聞かせ
 20日金 身体計測
 26日木 ママのためのリフレッシュマッサージ・産後ケアアドバイス
 27日金 誕生会・写真撮影会
 30日月 リトリト☆リトミック

子育て支援室ちびっこドーム
 住所 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
 10日火 身体計測
 17日火 いっしょにあそぼ

子育て支援室もうもろあいランド
 住所 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
 10日火 子育て何でも相談
 18日水 身体計測

子育て支援室ほたるルーム
 住所 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
 16日月 食育相談
 20日金 身体計測

子育て支援館ぶどうの木
 住所 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
 10日火・17日火・24日火 BPプログラム
 11日水 お誕生会
 13日金 いもほり遠足
 25日水・26日木 イザヤ先生と英語で遊ぼう!

地域子育て支援センターかもめ元気クラブ
 住所 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
 12日木 ベビーマッサージ
 19日木 英語で遊ぼう
 26日木 運動遊び

地域子育て支援センター山瀬わんぱく広場
 住所 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
 12日木 絵本の読み聞かせ
 19日木 ベビーマッサージ
 26日木 作って遊ぼう

子育て支援なかよしクラブ
 住所 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
 11日水 絵本の読み聞かせ
 20日金 食育相談(おすすめレシピ紹介)
 25日火 誕生会