

# わくわくレシピ

## ポークビーンズ

豆を使った給食レシピを紹介します。今回は「ポークビーンズ」です。アメリカの家庭料理で、豚肉と豆をトマトで煮込んでいます。たんぱく質が多く、栄養的にも優れているので、育ち盛りの子どもたちに食べて欲しいメニューです。



### 【材料(1人分)】

- 豚肉.....20g しめじ.....9g
- おろしにんにく 0.2g 大豆(水煮).....25g
- サラダ油.....適宜 砂糖(上白).....1.3g
- しょうゆ.....1.5g 水.....16g
- 赤ワイン.....1.3g コンソメ.....1g
- 塩・こしょう 少々 トマト缶(カット) 16g
- にんじん.....20g トマトピューレ 8g
- たまねぎ.....50g ウスターソース 3g
- じゃがいも.....40g パセリ(乾燥).....0.1g

- 1 材料を切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎ・じゃがいもは角切り、しめじは小房に分けて洗っておく。
- 2 鍋にサラダ油・にんにくを入れ、温まったら豚肉を入れ炒め、Aを加えて下味をつける。
- 3 肉に火が通ったら、にんじん・じゃがいも・たまねぎを入れ炒め、水とコンソメ・砂糖を加え、材料が軟らかくなるまで炊き、大豆・しめじを加える。
- 4 具材が煮えたら、Bを加え、トマトの酸味がなくなるまで弱火で煮る。
- 5 最後に、パセリを振り入れる。



- 調味料は、味をみて調節してください。
- 給食センターでは、乾燥パセリを使っていますが、生のパセリのみじん切りでかまいません。



**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 月給9万円以上  
 〔水曜・木曜〕 各種保険完備・他手当有 ●マイカー通勤可 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 [種田/今様まで]

**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 088-665-4000  
 WEBサイト 088-665-4000

**オンライン授業も リモートワークも**  
**ZAQ光**  
 お伺いします! 設定&サポート  
 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

がんを防ぐための新12カ条 8条 適切な体重維持

# 吉野川市子育て支援施設 1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)

12日火 絵画教室  
 19日火 鴨島病院乳幼児子育て広場  
 23日(出) おもちゃ病院が来るよ!  
 28日(休) かぶとむしさんによる絵本の読み聞かせ  
 29日(金) 生け花クラブ

**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)

5日(火) たこ作り&たこ揚げ  
 7日(休) 書初めをしよう!  
 12日(火) タルクローズリトミック  
 26日(火) 鬼の面作り  
 29日(金) ます作り

**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)

5日(火) お正月遊び  
 8日(金) 英語教室  
 12日(火) 絵画教室  
 15日(金) どんぐり工作・手芸の日  
 19日(火) 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え付けています。  
 ※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。

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 7条 適度に運動

**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、水~土、第3日曜日  
 開館時間 9時~17時

13日(水) ママピラティス  
 14日(木) 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ  
 15日(金) 食育相談・子育て何でも相談  
 17日(日) 特別開館日  
 20日(水) 身体計測  
 21日(木) 絵本の読み聞かせ  
 22日(金) 誕生会・写真撮影  
 25日(月) リトリン・リトミック  
 27日(水) おもちゃ作り

**子育て支援室ちびっこドーム**  
 住所 川島町葉村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

12日(火) 身体計測  
 25日(月) 食育相談

**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

20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(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

8日(金) 子育て何でも相談  
 15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

19日(火) ベビーマッサージ  
 20日(水) お誕生会  
 27日(水)・28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

14日(木) 絵本の読み聞かせ  
 21日(木) 英語で遊ぼう  
 28日(木) 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

7日(木) 運動遊び  
 14日(木) 作って遊ぼう  
 21日(木) ベビーマッサージ  
 28日(木) 絵本読み聞かせ

**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

13日(水) 食育相談  
 20日(水) 誕生会  
 27日(水) 絵本の読み聞かせ