

わくわくレシピ

ひよこ豆とツナのサラダ

豆を使った給食レシピを紹介します。今回は「ひよこ豆とツナのサラダ」です。徳島県の特産品のれんこんとひよこ豆を子どもの好きなツナであえました。ひよこ豆は、くちばしのような突起があってひよこのような形をしています。スペイン語の名前を英語読みした「ガルバンゾー」という呼び方を聞いたこともあると思います。また、食感が栗に似てほくほくとした味わいが楽しめることから、「栗豆」の別名もあります。



【材料(1人分)】

- れんこん …… 10g
- ひよこ豆(水煮) …… 10g
- 小松菜 …… 9g
- ツナ(水煮) …… 8g
- 塩・こしょう …… 少々
- ごまドレッシング …… 5g

① れんこんは、厚さ3mmぐらいのいちよう切りにし、ゆがいておく。小松菜は、きれいに洗い、1cmに切り、塩ゆでする。

② れんこん、ひよこ豆、小松菜、ツナを塩・こしょうとごまドレッシングであえる。



- 使用する豆や野菜、ドレッシングは好みのものをどうぞ。
- ひよこ豆は、カレーやスープに入れてもおいしいですよ。



鴨島 ポスティング
 営業所 鴨島 440番地2
 平日 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【株田/今様まで】

家族葬から社葬、四十九日・年忌法要
 鴨島 玉鳳院
 仏事 全般 24時間受付
 088-665-4000
 WEBサイトから 予約可能 ペルベ 玉鳳院 belbe.net

雑貨・ギフトのお店 リトルバード Little Bird
 出産内祝カタログ郵送します
 内祝・快気祝・記念品・法要・香典返し
 \お気に入りのマグでおうち時間を楽しもう！/
 鴨島町鴨島169-1商工会議所1F ☎0883-24-8181
 E-mail: lb2005@tea.ocn.ne.jp HP: lb8181.com
 【定休日】日曜・祝日 【営業時間】10:00～18:00

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

素敵な出逢いを サポートいたします
 カップル誕生実績あります。お気軽にご相談ください。
 結婚相談室 しあわせキュービット
 吉野川市川島町桑村633-18
 TEL 0883-25-5547 FAX 0883-25-3819

「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 5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 24-2379
 開館日 月～土
 開館時間 午前10時～午後6時(月～金)
 午後1時～午後6時(土曜日)
 12日(水) 紙芝居の日
 19日(水) 硬筆教室・けん玉であそぼう！
 22日(土) おもちゃ病院が来るよ！
 26日(水) 絵本の読み聞かせ・俳句教室

鴨島南児童館
 住 所 鴨島町飯尾550番地76
 TEL・FAX 22-2277
 開館日 月～土
 開館時間 午前10時～午後5時30分(月～金)
 午後1時～5時30分(土曜日)
 6日(木) ファミリーデイプレゼント作り
 11日(火) ダルクロースリトミック
 17日(月) 作って遊ぼう！
 21日(金) ジョン先生と英語で遊ぼう！
 31日(月) 菜園活動

八坂児童館
 住 所 山川町安楽寺165番地
 TEL・FAX 42-6828
 開館日 月～土
 開館時間 午前10時～午後6時(月～金)
 午後1時～5時30分(土曜日)
 11日(火) 絵画教室
 17日(月) 絵本の日
 24日(月) 野菜の収穫
 25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

「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 鴨島町鴨島252番地1
 (吉野川市民プラザ内)
 TEL 22-2440
 FAX 22-2441
 開館日 月、水～土、第3日曜日
 開館時間 午前9時～午後5時
 6日(木) 母の日のプレゼント作り
 7日(金) 子育て何でも相談
 10日(月) 身体計測
 12日(水) ママビラティス
 13日(木) 絵本の読み聞かせ
 14日(金) 赤ちゃんヨガ＆ベビーマッサージ
 24日(月) 身体計測
 27日(木) ママのためのリフレッシュマッサージ
 産後ケアアドバイザー
 28日(金) 誕生会・写真撮影会
 31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 川島町栗村2421番地1
 (川島こども園内)
 TEL 25-6616
 FAX 25-6617
 開館日 月・火・木
 開館時間 午前9時～午後3時
 11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 24-8914
 FAX 24-8922
 開館日 月・水・金
 開館時間 午前9時～午後3時
 11日(火) 子育て何でも相談
 19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 42-5758
 開館日 月・水・金
 開館時間 午前9時～午後3時
 21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 38-9117
 TEL 24-2435
 開館日 月～金
 開館時間 午前9時～午後3時
 19日(水) お誕生会
 25日(火) ふきごおさんとあそぼう！
 26日(水)・27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 24-2856
 FAX 24-2857
 開館日 月・水・木
 開館時間 午前10時～午後3時
 13日(木) 英語で遊ぼう
 20日(水) 絵本の読み聞かせ
 27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 30-1212
 FAX 30-1213
 開館日 月・水・金
 開館時間 午前10時～午後3時
 6日(木) 運動遊び
 13日(木) 作って遊ぼう
 20日(木) ベビーマッサージ
 27日(木) 絵本の読み聞かせ

子育て支援 なかよくらぶ
 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 24-2356
 開館日 月・水・金
 開館時間 午前10時～午後3時
 19日(水) 誕生会
 26日(水) 食育相談

