



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
 えな「たべる」プロジェクト

漬物に含まれる塩分をうまく利用したエーナ健幸レシピ「漬物を使ったアレンジレシピ」の入選レシピを紹介します。

考案者 白井 昌治さん

作り方

- 1 漬物を粗めのみじん切りにしてマヨネーズを和えておく。
- 2 卵、うま味調味料、①を混ぜる。
- 3 卵焼き器に油を少々加えて温める。卵を流し込み、箸で大きく混ぜて半熟にする。
- 4 手前から奥へ卵を巻く。
- 5 皿に盛り付ける。

エーナ健幸レシピを募集

野菜から食べることは、簡単にできる生活習慣病予防です。手軽でおいしく、野菜が食べくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト

材料(2人分)

- 卵 2個
- 漬物 30g程度
- うま味調味料 3ふり
- マヨネーズ 小さじ 1/2

1人分：食塩相当量 0.5g

健幸推進課 (内線283)

親子で食育

もぐもぐタイム

今回は春バージョン。ニンジンやキャベツなど、春の野菜がテーマです。季節の絵本の読み聞かせと、「春の野菜スープ」「にんじんゼリー」の作り方を紹介します。ぜひ子どもと一緒に参加ください。

とき 5月26日(金)午前10時半～11時半
 定員 乳幼児の親子5組程度 ※電話が直接申し込み
 参加費 無料
 講師 もりもりシスターズ 足立能理子氏、遠山致得子氏



朴葉の季節がやってきます！
 朴葉ずしでつながる

この季節は昔から家庭ごとに朴葉ずしが作られ、親しまれてきました。先日はALTの先生たちが朴葉ずしを作りました。朴葉ずしをきっかけに、つながりや交流が生まれています。

～朴葉寿司プロジェクトの紹介～
 市民有志と農政課で結成されたプロジェクトチームです。朴葉ずしを楽しく広く伝えようと、歴史から新たな販路の開拓まで、さまざまな切り口で活動しています。



恵那中央出張所 Vol.36
えなえーる
 ENA YELL
 TEL 25-5070

■平日：午前10時～午後8時
 ■土日祝：午前9時半～午後8時
 ※休業日と年末年始を除く

イベント情報 Instagram Facebook YouTube



#外国料理風朴葉ずし



出生おめでとう
 (3/16～4/15届出分)
 ()は保護者

子育て情報はここから！

▲乳幼児学級 ▲えなっ宝
 ▲こども元気プラザ ▲子育て支援センター
 ▲病児保育 ▲ファミリーサポートセンター

1歳おめでとう！
 兄弟仲良く元気に育ってね！
 ほむら 伴 炎ちゃん 飯地町
 保護者 誠也さん・理来さん

けんちゃん1歳おめでとう！
 これからも笑顔いっぱい元気でいてね。
 けんしん 中島 健新くん 長島町
 保護者 博さん・博英さん

1歳おめでとう！
 家族みんな、とかちゃんが大好きだよ！
 とうか 市川 藤くん 三郷町
 保護者 拳次さん・菜摘さん

ニコニコ笑顔で元気になるよ。いつもありがとう。
 たいせい 西尾 泰斉くん 山岡町
 保護者 均さん・愛弓さん



6月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、5月15日(月)までに電子メール(☐info@city.ena.lg.jp)か申し込みフォームで申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



「歯んたま」で歯をきれいに

中野方小学校



6年生 鷲見 恵理菜さん

1年生からこの活動を続けてきて、歯をきれいにしようという気持ちが芽生えました。Aを取ることも増えてきて、歯医者でも歯がきれいと言われます。中学生になっても毎日3回歯を磨きたいです。

歯んたまは、忍者が登場する有名なアニメにちなんで名付けた名称。月に1回、歯の染め出しをして磨き残しの本数を数えます。授業前の朝活動として、50人以上前から続いています。新学期初めての歯んたまをした4月19日、6年生は鏡を見ながら丁寧に歯を磨いていました。染め出し後は体づくり委員会が磨き残しの確認をします。今回は7人中6人が1本も磨き残しのないA評価をゲット。ピカピカの歯をうれしそうに見せ合っていました。これからも、歯んたまで歯を大切に育みます。

