



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

さっぱり！
白菜の漬物あんかけ皿うどん

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 宮原 佐知さん

作り方

- ニンジンはいちょう切りに、シメジは石づきを切り取って小房に分ける。白菜の漬物は食べやすい大きさに切り、ニラは3〜4割に切る。
- 豚こま肉に塩、こしょうを振る。フライパンにサラダ油を熱し、豚こま肉を炒める。火が通ったら、ニンジン、シメジを加えて炒める。
- ②にAを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。白菜の漬物とニラを加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に皿うどんを盛り付け、③をたっぷりとかけ、上にレモンを添える。

材料(4人分)

- ニンジン 1本
- シメジ 1株
- 白菜の漬物 120g
- ニラ 1束
- 豚こま肉 150g
- サラダ油 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 水溶き片栗粉 適量
- 皿うどん 4個 (100g/個)
- レモン (輪切り) 8枚
- 水 500cc
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/4

1人分：食塩相当量 2.6g

問 健幸推進課(内線283)

子育てママのリフレッシュ講座

～ロゼット作り～

子どもの名前が入ったロゼット作りを楽しんだ後は、飲み物を飲みながら、子育ての合間のリフレッシュタイムを過ごしましょう。

- 対象 未就学児の子を持つ親(託児付き)
- とき 10月17日(火)午前10時半～正午
- 定員 8人
- 料金 800円(飲み物付き)
- 講師 三尾愛弓氏
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む
- ※託児希望の方は子どもの名前と月齢も記入ください



恵那中央出張所 Vol.41
えなえーる
ENA YELL
TEL 25-5070

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



リフレッシュ講座
申し込みフォーム



イベント情報



Facebook



Instagram



YouTube



親子でマイ箸づくり
申し込みフォーム

パパと一緒に親子でマイ箸づくり

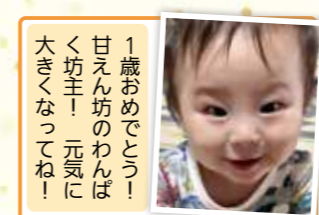
子どもと一緒に木材から箸を作ります。作った箸を磨いて、焼きペンで名前を入れて完成です。作業の合間に父親同士で交流します。

- 対象 未就学の子ともと父親(祖父も可)
- とき 10月21日(土)午前10時～正午
- 定員 8人
- 料金 無料(2人一組で2膳作ります)
- ※追加で作る場合は1膳につき200円がかかります
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(8/16～9/15届出分)

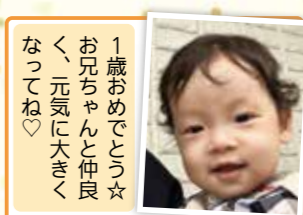
()は保護者



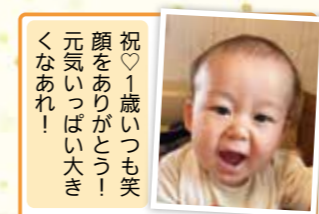
1歳おめでとう！
甘えん坊のわんぱく坊主！元気に大きくなってね！
水野 蒼大くん 山岡町
保護者 洋介さん・友香さん



1歳おめでとう！
これからも、元気にいっぱい生きてね！
渡辺 ふきちゃん 武並町
保護者 潤さん・まみさん



1歳おめでとう☆
お兄ちゃんと仲良く、元気に大きくなってね！
梶田 理琉くん 大井町
保護者 祐介さん・佳奈さん



祝！1歳いつも笑顔
顔をありがたう！
元気いっぱい大きくなあれ！
岡田 唯杜くん 大井町
保護者 健作さん・麻奈未さん



1歳おめでとう！
いつまでも、笑顔いっぱい生きてね！
高味 楓ちゃん 長島町
保護者 慶輔さん・茉耶さん



1歳おめでとう☆
すてきな笑顔をおりがとう♡元気に大きくなってね！
大宮 碧斗くん 長島町
保護者 邦幸さん・咲さん



11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、10月13日(金)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▶



お父さんお母さんと一緒に遊ぼう

大井こども園



ぞう組(年長)
長谷川 心ちゃん

今日はお母さんと一緒にたくさん運動遊びができて楽しかったよ。いろいろな遊びをしたよ。縄跳びを使った遊びがとても面白かった。どれも難しくなかったよ。
今日やった遊びを、家でもたくさんやりたいな。

9月6日、大井こども園の園児たちが、お父さんやお母さんと一緒に体を動かす遊びをしました。
まずは足踏みをして体を温めます。その後、タオルを丸めてキャッチボールをしたり、引っ張り合いしたり。子どもたちは、ふわふわと上手に飛ばないタオルに苦戦しながら、力いっぱい投げました。床に置いた縄跳びを輪っかにして、輪の中へ交互にジャンプもしました。「せーの」と二人で息を合わせて、上手にできました。
教わった運動は、家でも家族と一緒に楽しく遊びます。

