



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
豚肉ときのこの
柚子こしょう炒め

ゆずこしょうの香りと辛みがアクセントの減塩レシピです。

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、酒を振って片栗粉を薄くまぶす。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切り、シメジは石づきを取ってほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を引き、豚肉を入れたらこしょうを振って炒める。すぐにエリンギ、シメジを入れ、火が通るまで炒める。
- ④ ゆずこしょう、ポン酢を入れて絡める。皿に盛り付け、小口切りにした万能ネギを散らす。

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、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト



材料 (4人分)

- 豚ロース薄切り肉 200g
- 片栗粉 適量
- 酒 大さじ 1/2
- エリンギ 100g
- シメジ 100g
- サラダ油 大さじ 1/2
- こしょう 少々
- ゆずこしょう 小さじ 1
- ポン酢 大さじ 1
- 万能ネギ 2本

1人分：食塩相当量 0.6g

健幸推進課 (内線283)

子育てママのリフレッシュ講座

子育て中のママを対象としたリフレッシュ講座です。自分のための時間を過ごして気分転換しませんか？ 託児は無料です。

□対象 未就園児の子を持つ母親 (託児付き)

□定員 各回 8人

□申し込み方法 希望する講座ごとに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



リフレッシュ講座
申し込みフォーム



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



イベント情報



Facebook



Instagram



YouTube

日時	内容	講師	参加費 (材料費込み)
11月29日(水) 午前10時半～正午	ママのための 骨盤美姿勢講座 ①子どもの成長と姿勢について ②AI診断による姿勢チェック ③骨盤をきれいに保つストレッチ	りべあ(大井町) なかやみなこ 仲矢未奈子氏	1,000円
12月15日(金) 午前10時半～正午	ママのための 発酵おうちごはん ①焼き芋から作る芋餅と 甘酒入り生チョコ ②クリスマスレシピの配布	まなみ 羽根愛美氏	700円
令和6年 1月16日(火) 午前10時半～正午	ママのためのクラフト講座 子どものイニシャル入り レザーキーホルダー作り	ゆきえ 山本雪絵氏	1,000円



12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、11月15日(木)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▶



3年生 石川 千尋さん

今年は初めてトマトプリンを作りました。試作の時にうまくいかないこともありましたが、工夫することで商品化できました。みんなで協力することができて楽しかったです。来年も後輩たちにこの活動を頑張ってほしいです。

生徒が開発した
自慢の商品を販売

上矢作中学校

10月8日に道の駅上矢作ラ・フォーレ福寿の里の周年祭が行われ、上矢作中学校3年生がトマトプリンや栗大福を販売しました。
トマトプリンは地元農家のトマトを使い、栗大福に使う栗は自分たちが拾い集め、生徒たちは販売に向けて商品の試作を重ねてきました。プリンが分離してしまうなど、上手くいかないこともありましたが、何度も挑戦し、商品化することができました。
当日はどんなお客さんが集まり、商品がすぐに売り切れてしまうほどの盛況ぶりでした。



おめでとう
(15届出分)

保護者



7歳になりました

11月生まれ