



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

キャベツと桜エビの ポン酢あえ

ポン酢とごま油を使った減塩レシピを紹介します。食塩の取り過ぎは高血圧の原因の1つです。日頃から減塩を心がけましょう。

作り方

- ① キャベツは短冊切り、ホウレン草は2センチに切る。
- ② ①を2～3分程ゆでる。
- ③ 桜エビをフライパンでいる。
- ④ ボウルに②、③を入れ、④とあえる。
- 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、野菜が食べな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)

- キャベツ 60g
- ホウレン草 20g
- 桜エビ 4g
- ポン酢 小さじ1
- 刻みのり 小さじ1
- ごま油 小さじ1/3

1人分：食塩相当量 0.2g 野菜量 40g

健康推進課 ☎ 26-6821

＼恵那の郷土食を作って学ぶ/ 寒天料理教室を開催しました

7月7日、小学生を対象に山岡町の特産品「細寒天」を使った寒天料理教室を開催しました。山岡町が日本を代表する細寒天の産地である理由や、寒天作りの工程などを学んだ後、細寒天を使って七夕ゼリーを作りました。

それぞれが楽しみながら、恵那の郷土食を学ぶことができました。



恵那中央出張所 Vol.51
えなえーる
ENA YELL
☎ 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



Instagram



YouTube



ホームページ



Facebook

託児付き 子育て世代のリフレッシュ講座/ コーヒーの入れ方講座

子育て中の方を対象としたリフレッシュ講座です。おいしいハンドドリップコーヒーの入れ方を学びます。ぜひ参加ください。

- 日時 9月12日(木)午前10時半～正午
- 定員 未就園児の親8人程度
- 参加費 700円(コーヒーの試飲付き)
- 講師 石田洋平氏
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 申込開始日 8月12日(月)午前10時



▲申し込みフォーム



コーヒーの
飲み比べをします♪

子育て情報はここから！



▲乳幼児学級



▲こども元気プラザ



▲病児保育



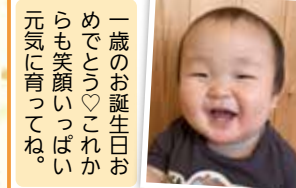
▲えなっ宝



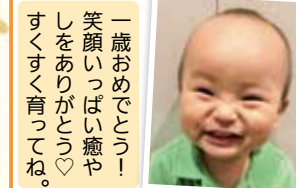
▲子育て支援センター



▲ファミリーサポート・センター



一歳のお誕生日おめでとう♡これから笑顔いっぱい元気に育ってね。
堀尾 季央くん 長島町
保護者 卓矢さん・里佳さん



一歳おめでとう！笑顔いっぱい癒やしをありがとう♡
大畑 瑠我くん 大井町
保護者 佑磨さん・梓さん



みりゅうが生まれ、てくてとでも幸せです♡お誕生日おめでとう！
大森 海瑠くん 長島町
保護者 諒太さん・恵美さん

7歳になりました

8月生まれ



9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、8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▶



楽しく茶道を学んだよ

おさしま二葉こども園



らいおん組(年長) 丹羽ひかりちゃん

抹茶をたてて運ぶのが難しかったけど楽しくできたよ。抹茶も菓子もおいしかったな。懐紙入れは、絵の具で色を付けたり三つ編みをしたりして作ったんだ。次回は自分で作った扇子が届くから楽しみだな。

床にござを敷き、掛け軸と生け花を飾ると、遊戯室が「茶室」に早変わり。この日は年長の子どもたちが楽しみにしているお茶会の日。日本の伝統文化に触れてほしいと、(株)恵那那寿やとボランティア講師の協力のもと、年に5回行われています。扇子と懐紙を持って茶室に入った子どもたちは、まず掛け軸と生け花を鑑賞します。その後、和菓子と、クラスの友達がたてた抹茶をいただきました。

