



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
小松菜を使った
サンマかば焼きのり巻き

市食生活改善連絡協議会考案の健幸レシピを紹介します。サンマは、カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富です。小松菜に含まれるカルシウムを摂取できる一品です。

作り方

- ① Aを混ぜ合わせてすし酢を作り、温かいごはんに加える。ごはんを切るように混ぜ、冷ます。
- ② サンマの缶詰の汁気を軽く切る。
- ③ ゆでた小松菜をザルにあげて冷水に浸す。粗熱が取れたら、しっかり水気を絞る。
- ④ 巻きすに焼きのりを乗せ、その上に①を奥3割くらい残して広げる。ごまをふり、小松菜とサンマのかば焼き、しょうがの甘酢漬を横長に乗せる。
- ⑤ 手前からしっかり巻き、切り分ける。

材料(2人分=のり巻き1本分)

- ごはん 250g^ア
- サンマのかば焼き(缶) 1/2缶
- 酢 大さじ1
- 小松菜 1/2袋
- A 砂糖 大さじ3/4
- いりごま 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- 焼きのり 1枚
- しょうが甘酢漬 適量(紅しょうがでも可)

1人分：野菜量 50g^ア・食塩相当量 1.4g^ア

問 健幸推進課(内線285)



クックパッドで健幸レシピを紹介中



YouTubeでえな料理教室配信中

えなえーるは
2周年を迎えます

恵那中央出張所えなえーるは、オープンして2年を迎えます。これからもさまざまな体験や情報をお届けできるように取り組んでいきます。

■頑張る女性を応援

- 女性の就労セミナーや座談会、親子で参加できるワークショップなど

■食の情報発信

- 郷土食や発酵食などの講座の開催、地産地消や食育などの啓発
- SNSやYouTubeによる情報配信

■行政窓口

- 住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本の発行
※戸籍謄抄本のみ平日午前10時～午後6時
- マイナンバーカードの申請受付やワクチン接種予約補助など

●メッセージボードを作ろう●

好きな布を使って、子どもの写真や絵などを気軽に飾れるメッセージボードを作ります。
日時：4月30日(土)午前10時～正午
講師：アトリエ マアリ 有田まゆみ氏
定員：5人(先着順)
参加費：1,200円
持ち物：ウェットティッシュなど(手を拭けるもの)



好きな布を選べます

恵那中央出張所 Vol.23
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



Facebook



Instagram



YouTube

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！
いつもとってもかわい
い笑顔があり
がとう♡



伊藤叶偉くん 岩村町
保護者 吉規さん・千夏さん

1歳の誕生日おめで
と♡これから
もたくさん笑おう
ね！だいすき♡



梅本桜衣ちゃん 大井町
保護者 直哉さん・麻衣さん

7歳に
なりました

4月
生まれ



5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、4月15日(土)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▶



6年間の思いを込めて記念植樹

東野小学校



6年生 ※3月3日時点
加藤 瑠馬 君

講師の方に手伝ってもらって、卒業の良い思い出になりました。5年生のときには間伐も体験し、自然の大切さを学びました。地球温暖化が心配されていますが、今まで学んできたことを将来につなげていきたいです。

3月3日、東野小学校6年生19人が、根の上高原の一面に桜や桃、梅の苗木を卒業記念として植樹しました。講師の東野生産森林組合の方が事前に用意してくれた穴に堆肥を加え、被せた土をスコップや足で押し固めて苗木を固定。苗木が真っすぐに育つよう支えながら、一本ずつ丁寧に植えていきました。児童は「大人になったらどんな木に育っているのか楽しみ」「大きくきれいな横に並ぶ小さな苗木を見て、笑顔を見せました。」

