



健康で幸せな暮らしのために

健幸レシピ

材料は二つだけ！
かぼちゃと塩こうじの煮物

えな「たべろ」プロジェクト

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。塩こうじに含まれるアミラーゼが、カボチャのでんぷんを分解するため、甘みが増します。

作り方

- ① カボチャをひと口大に切る。
- ② 鍋にカボチャと塩こうじを入れて絡め、10分以上置く。
- ③ カボチャがひたひたにかぶる程度の水を加えて火にかけ、沸騰したら弱火でやわらかくなるまで煮る。

材料(4人分)

- カボチャ 1/4個(約200g)
- 塩こうじ 大さじ1

1人分：イモ類量 50g

問 健幸推進課(内線285)

エナ健幸レシピを募集

えな野菜ファースト

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。そこで手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。



市ウェブサイト

夏休みも親子で遊びに来てね！

乳幼児向け企画(無料)

詳しい日時などはウェブサイトを確認ください。

■ひよこっこ測定(NEW)

毎月第1月曜日午前10時半～11時半
保健センターの助産師や保健師に、身長と体重を測ってもらえます。

■もぐもぐタイム(NEW)

季節の食べ物をテーマに、絵本の読み聞かせと簡単レシピの試食をします。

■ひよこっこひろば

毎月第3月曜日午前10時半～11時半
元気プラザの先生と遊びます。事前申し込みが必要な場合があります。

■おさんぽビンゴカード(NEW)

てくてくおさんぽビンゴカード配布中。楽しくお散歩しながら、カードのアイテムを見つけよう。



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

小学生向け夏休み企画

要申込

■つまみ細工のお花でフォトフレームを飾ろう

とき：7月30日(土)・8月6日(土) (全2回)
午前10時半～正午
定員：5人 料金：1,500円
講師：粋華 原田ユカ氏



■鶏肉の解体から始める食育ワークショップ

とき：7月31日(日)午前10時～午後1時
定員：親子4組 料金：5,000円(昼食付)
講師：エレジア 塚田幸佑氏

【特別企画】8月5日は発酵の日！

ゆるっと発酵の森

発酵おうちごはん講座を望郷の森で行います。テーマは「アウトドア×発酵」。

とき：8月5日(金) 午前10時半
ところ：望郷の森(中野方町)
※詳しくは、ウェブサイトを確認ください



Vol.26

恵那中央出張所

えなえろ

ENA YELL

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



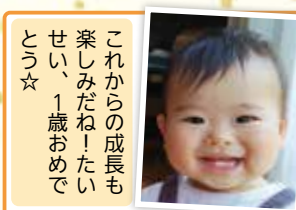
▲子育て支援センター



▲病児保育



▲ファミリーサポート・センター



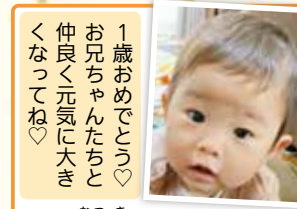
これからの成長も
楽しみだね！たい
せい、1歳おめで
とう☆
樋田大誠くん
保護者 洋介さん・絵美子さん



1歳おめでどう！
癒やしのあさ君♡
元気いっぱい大き
くなっ☆
大富部朝陽くん
保護者 朗さん・愛さん



1歳のお誕生日お
めでとう♡優しく
大きく立派に育っ
てね♪
加藤鈴大くん
保護者 大陸さん・奈央さん



1歳おめでどう♡
お兄ちゃんたちと
仲良く元気に大き
くなってね♡
足立夏稀くん
保護者 一輝さん・沙弥香さん



はじめまして
えなっ宝
出生おめでとう
(5/16～6/15 届出分)

()は保護者



8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、7月15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▶



みんなで朴葉ずしを作ったよ

飯地こども園

6月10日、飯地こども園の園児たちが楽しみにしていた朴葉ずし作りがありました。朴葉をちぎってお面を作ったり、剣を作ったり走り回ったりして朴葉に親しんだ後は、エプロンと三角巾を着けて、いよいよ朴葉ずし作り。銀糸卵や桜でんぶ、キャラブキなどを自由に酢飯に乗せて朴葉で包みました。先生に「包んで少し待つと、朴葉の香りがご飯に付くよ」と教えてもらい、少し我慢。給食の時間になり、朴葉ずしを広げると教室にいい香りが広がって、いつも以上にいい給食となりました。



ぞう組(年長)
西尾 泉くん

外遊びで朴葉をちぎってお面を作ったら、いい匂いがしたよ。前にみんなで取ってきたフキを先生がキャラブキにしてくれて、朴葉ずしにのせたよ。少ししょっぱかったけれど、おいしかった。みんなで作れて楽しかったよ。

