



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

サバ缶のトマト玉子丼

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。小松菜などの緑野菜を入れると彩りが良くなり、栄養価もアップします。ツナ缶や生のトマトを使用するのもお勧めです。

作り方

- 1 タマネギとニンジン薄切り、ミツバは2センチに切る。
- 2 卵を溶きほぐす。
- 3 フライパンにAとタマネギ、ニンジンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- 4 ③にサバの水煮缶とトマト缶を満遍なく入れる。
- 5 卵を回し入れ、ふたをして火を止める。
- 6 ごはんの上に⑤を乗せ、ミツバを添える。

材料(4人分)

- サバの水煮缶 1缶
 - タマネギ 100g^ア
(中 1/2個)
 - ニンジン 50g^ア
 - カットトマト缶 100g^ア
 - 卵 2個
 - ミツバなど 適量
 - ごはん 150g^ア程度
- ＜調味料＞
- 水 200cc
 - コンソメ 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ2

1人分：野菜量 65g^ア・食塩相当量 1.6g^ア

☎ 健幸推進課 (内線285)

エ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。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

楽しく食べて大きくなろう

親子で食育 / もぐもぐタイム

今回は、サツマイモをテーマにした楽しい絵本と、おいしいおやつ「サツマイモとリンゴの重ね煮」を紹介します。子どもと一緒に参加ください。

- ◆とき 10月28日(金)午前10時～11時半
- ◆定員 乳幼児の親子5組 ※電話か直接申し込み
- ◆参加費 無料
- ◆講師 もりもりシスターズ 足立能理子氏、遠山致得子氏

自分で作ってみよう / ばくだんおにぎり教室

子どもでも簡単に楽しく作れる「ばくだんおにぎり」を作ります。当日は1階の食品売り場で、買い物をしてから作ります。

- ◆とき 10月29日(土)午前10時～正午
- ◆定員 5人 ※電話か直接申し込み
- ◆対象 小学3年生～中学3年生
- ◆参加費 300円
- ◆講師 羽根愛美氏



▲1階で買い物中

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



1歳おめでとう☆
お兄ちゃんとお姉ちゃん仲良く元気に大きくなってるね
山本剛生くん 長島町
保護者 徳二さん・歩さん



1歳おめでとう☆
お兄ちゃんと一緒に元気に育ってるね！
高橋永士くん 大井町
保護者 宏徳さん・夏希さん



1歳おめでとう☆
毎日たくさん幸せをありがとう♡
安藤楓莉くん 大井町
保護者 竜也さん・知佐さん

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17日(月)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▶



2年生 古部 一乃さん

1年生の時に植えたので、テキパキ植えることができました。みんなも、頑張って鱗片を10枚剥がすことができました。植えた球根から花が咲くことも、また次の鱗片になって花が咲くことも楽しみです。

ササユリ元気に育ってね

串原小学校

串原小学校では、ふるさと学習としてササユリを地域の方と守り、育てる活動をしています。9月5日、1・2年生8人は、鱗片を挿すという方法で、ササユリの球根を植えました。5秒程の球根から鱗片を10枚剥がした後、鱗片の頭が少し出ているくらいにして土に植えます。児童たちは「芽が出ますように」と願いを込めながら土を被せました。地域の方の「ササユリが減ってしまっただけで、増やしたい」という願いを知った児童たちは、ササユリを守る活動を今後も続けていきます。

