



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

えな「たべる」プロジェクト

簡単！ 漬物ハンバーグ

漬物に含まれる塩分をうまく利用したエーナ健幸レシピ「漬物を使ったアレンジレシピ」の入選レシピを紹介します。

考案者 白井 昌治さん

作り方

- ① 漬物のみじん切りにする。
- ② 合いびき肉に①とAを加え、ヘラで肉をつぶしながら混ぜる。
- ③ 肉を成形し、サラダ油を引いたフライパンに入れて火を付ける。
- ④ 中火で4分程焼いたらキッチンペーパーで油分を拭き取り、ひっくり返して水大さじ1を加え、蓋をして弱火で5分焼く。
- ⑤ Bを加えて煮絡める。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

材料(2人分)

- 漬物 30g^ア
- 合いびき肉 150g^ア
- パン粉 大さじ2
- 牛乳 小さじ2
- 卵黄 1個
- マヨネーズ 小さじ1/2
- ナツメグ 少々
- カレー粉 少々
- サラダ油 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- トマトケチャップ 大さじ1

1人分：食塩相当量 1.2g^ア

問 健幸推進課 (内線283)

おみそ Oh!misoキッズ

募集します



毎回おにぎりも作ります

みそを使ったレシピで子どもたちが昼食を作ります。みそについて知りながら楽しく料理をしましょう。

□日にち ※2回コースです

- ・1回目 8月1日(火) みその話とみそ味くらべ
手作りインスタントみそ汁(みそ玉)
- ・2回目 8月8日(火) みそ汁の基本、だしの取り方
具たくさんみそ汁

□時間 午前10時半～正午

□対象 小学生

□定員 6人(先着順)

□参加費 500円/回 ※電話か直接申し込む

もぐもぐタイム 夏

ジャガイモとピーマンをテーマにした食育講座。おやつを試食と絵本の読み聞かせをします。

□とき 7月14日(金)午前10時半～11時半

□定員 乳幼児の親子5組程度

□参加費 無料 ※電話か直接申し込む

□講師 もりもりシスターズ

足立能理子氏、遠山致得子氏

大人のマネー教室 応用編

制度を理解している方向けに、iDeCoやNISAの手続きをする際のポイントを解説します。

□とき 7月21日(金)、29日(土)午前10時半～11時半
※どちらも同じ内容

□定員 6人程度

□参加費 500円 ※電話か直接申し込む

□講師 近松武氏、熊崎浩策氏



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 Instagram



Facebook YouTube



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

子育て情報はこちらから！



▲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！
お兄ちゃんと元気に
いっぱい、大きくな
ってね！

水野菜乃芭ちゃん 明智町
保護者 俊貴さん・菜々美さん



1歳おめでとう！
いつも幸せをありが
とうね。愛してく
るよ！大好き！

小川葵乃依ちゃん 武立町
保護者 隼人さん・璃子さん



1歳おめでとう！
よく食べてよく寝
て健やかに育つて
ね！

曾我凧沙ちゃん 大井町
保護者 幸央さん・麻理奈さん



1歳お誕生日おめ
でとつ。これから
も元気いっぱいた
くさん遊ぼうね！

土本弦世くん 武立町
保護者 悠輔さん・綾香さん



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18日(火)までに 電子メール (mailto: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▶



ぞう組(年長)
小嶋 琉生くん

みんなで基地を作れて楽しかったよ。基地は丈夫だから中でぶらさがることもできたよ。お菓子を投げたり、拾ったりしたのも楽しかった。難しくなかったからどんどんできたよ。最後に基地をお花できれいに飾ったよ。

みんなで大きな基地を作ろう

やまびここども園

6月6日、やまびここども園で木育教室が行われ、園児たちが木の基地作りをしました。基地は、地域の木育の先生に作ってもらった骨組みに、いろいろな種類の枝や葉を付けて壁を作ります。どの枝がいいか先生にアドバイスをもらって大きな枝はみんなで引っ張りまわります。ふわふわの草の中に敷いて、壁を花で飾り、木のプレートをかけたら、かまくらのような立派な基地ができました。最後にみんなが怪我せず遊べるようにお祈りして、餅に見立てた菓子投げで、完成を祝いました。

