



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
漬物肉巻きの白だし煮

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

- ぬか漬けのぬかを洗い落として千切りにする。小松菜を肉の幅に合わせて切り、スライスチーズは6等分に切る。
- 豚ロース薄切り肉を広げる。ぬか漬けと小松菜の茎、チーズを乗せて巻き、表面に小麦粉をつける。
- 熱したフライパンに油を引き、②を中火で焼く。
- 白だし、水、残りの小松菜を加え、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- 器に盛りつける。

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)

- ぬか漬け(大根、にんじんなど) 適量
- 小松菜 1束
- スライスチーズ 1枚
- 豚ロース薄切り肉 6枚
- 小麦粉 大さじ1
- 油 小さじ1
- 白だし 小さじ1
- 水 100ml

1人分: 食塩相当量 0.8g

健幸推進課(内線283)

赤ちゃんと一緒に出かけください!

ひよこっこ測定

(毎月第1月曜日)
助産師や保健師が、身長と体重を測ります。
□とき 8月7日(月)午前10時半~11時 ※申し込み不要

ひよこっこひろば

(毎月第3月曜日)
元気プラザの先生と一緒に遊びます。
□とき 8月21日(月)午前10時半~11時半
※電話か直接申し込む

親子でも、大人だけでも楽しい!

宝石せっけんを作ろう

□とき 8月19日(土)午前10時半~午後0時半
□定員 6人(小学3年生以下は保護者同伴)
□参加費 1,200円 ※電話か直接申し込む
□講師 伊藤志乃氏

楽しい版画教室

□とき 8月10日(木)午前10時~正午
□定員 6人(小学3年生以下は保護者同伴)
□参加費 200円 ※電話か直接申し込む
□講師 恵那版画サークル

ベビーマッサージ教室

□とき 8月24日(木)午前10時半~正午
□定員 5人 ※電話か直接申し込む
□参加費 500円(オイル代含む)
□講師 水口郁美氏
□持ち物 バスタオル、飲み物



TEL 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



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
(6/16~7/15届出分)

()は保護者

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!
元氣いっぱい笑顔
いっぱいすてきな
子になってね♡
伊藤 良奈ちゃん 大井町
保護者 貴哉さん・真亜沙さん



1歳おめでとう!
かわいい笑顔であ
りがとう♡元氣に
大きくなーれ!
藤井 玲亜くん 大井町
保護者 健太さん・優さん



1歳おめでとう!
お兄ちゃんと仲良
く元氣いっぱい大
きくなってね♪
筆橋 凛ちゃん 大井町
保護者 慎悟さん・明日美さん

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 (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▶



言葉で競う
ビブリオバトル

山岡中学校



3年生
丸山 涼葉さん

図書委員長として、ビブリオバトルを通して、みんなが本に興味を持ってほしいと思っていました。全校生徒が真剣に取り組めてよかったです。1年生もみんなの前で堂々と話していただいていた。図書委員長の丸山涼葉さんです。

7月4日、山岡中学校でビブリオバトルが開催されました。ビブリオバトルは、発表者自身が選んだ本を紹介し、聴衆が読みたくなった本に投票して、「チャンプ本」を決める大会です。この日は、各学年の予選を勝ち抜いた6人が、選んだ本を掲げながら「最後まで引き込まれる」、「次は、次はと読み進めたい」と自分の言葉で本の魅力をアピール。投げかけられた質問には、はきはきと答えました。発表が終わるとタブレット投票に移り、紹介した本が選ばれた生徒は、喜びをあらわにしていました。

