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

さっぱり！白菜の漬物あんかけ皿うどん

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　宮原　佐知（さち）さん

材料（4人分）

- ニンジン　1本
- シメジ　1株
- 白菜の漬物　120g
- ニラ　1束
- 豚こま肉　150g
- サラダ油　大さじ1
- 塩こしょう　少々
- 水溶き片栗粉　適量
- 皿うどん　4個（100g/個）
- レモン（輪切り）　8枚
- Ⓐ 水　500cc
- Ⓐ 鶏がらスープの素　大さじ1
- Ⓐ 酒　大さじ1
- Ⓐ 塩　小さじ1/4

1人分：食塩相当量 2.6g

作り方

1. ニンジンはいちょう切りに、シメジは石づきを切り取って小房に分ける。白菜の漬物は食べやすい大きさに切り、ニラは3～4㎝に切る。
2. 豚こま肉に塩、こしょうを振る。フライパンにサラダ油を熱し、豚こま肉を炒める。火が通ったら、ニンジン、シメジを加えて炒める。
3. ❷にⒶを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。白菜の漬物とニラを加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器に皿うどんを盛り付け、❸をたっぷりとかけ、上にレモンを添える。

問　健幸推進課（内線283）

子育てママのリフレッシュ講座
～ロゼット作り～

子どもの名前が入ったロゼット作りを楽しんだ後は、飲み物を飲みながら、子育ての合間のリフレッシュタイムを過ごしましょう。

□対象　未就学児の子を持つ親（託児付き）
□とき　10月17日㈫午前10時半～正午
□定員　8人
□料金　800円（飲み物付き）
□講師　三尾愛弓（あゆみ）氏
□申し込み方法　申し込みフォームから申し込む
※託児希望の方は子どもの名前と月齢も記入ください

◀リフレッシュ講座 申し込みフォーム

恵那中央出張所 えなえーる ENA YELL Vol.41

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

Facebook

Instagram

YouTube

パパと一緒に親子でマイ箸づくり

子どもと一緒に木材から箸を作ります。作った箸を磨いて、焼きペンで名前を入れて完成です。作業の合間に父親同士で交流します。

□対象　未就学の子どもと父親（祖父も可）
□とき　10月21日㈯午前10時～正午
□定員　8人
□料金　無料（2人一組で2膳作ります）
※追加で作る場合は1膳につき200円かかります
□申し込み方法　申し込みフォームから申し込む

◀親子でマイ箸づくり 申し込みフォーム

出生おめでとう
（8/16～9/15届出分）

（　　）は保護者

1歳おめでとう！甘えん坊のわんぱく坊主！元気に大きくなってね！

水野 蒼大（あおと）くん　山岡町
保護者　洋介さん・友香さん

1歳おめでとう♡これからも、元気いっぱいでいてね

渡辺 ふきちゃん　武並町
保護者　潤さん・まみさん

1歳おめでとう☆お兄ちゃんと仲良く、元気に大きくなってね♡

梶田 理琥（りく）くん　大井町
保護者　祐介さん・佳奈さん

祝♡1歳いつも笑顔をありがとう！元気いっぱい大きくなあれ！

岡田 唯杜（ゆいと）くん　大井町
保護者　健作さん・麻奈未さん

1歳おめでとう！いつまでも、笑顔いっぱいでいてね☆

髙味 楓（かえで）ちゃん　長島町
保護者　慶輔さん・茉耶さん

1歳おめでとう♡すてきな笑顔をありがとう♡元気に大きく育ってね！

大宮 碧斗（あおと）くん　長島町
保護者　邦幸さん・咲さん

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。❶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 ❷住所（町名まで）❸氏名（ふりがな）❹生年月日 ❺性別 ❻電話番号 ❼両親の氏名（ふりがな）❽32字以内のコメント ❾ケーブルテレビ放映の可否を、10月13日㈮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▶

ぞう組（年長）
長谷川 心（こころ）ちゃん

今日はお母さんと一緒にたくさん運動遊びができて楽しかったよ。いろいろな遊びをしたよ。縄跳びを使った遊びがとても面白かった。どれも難しくなかったよ。

今日やった遊びを、家でもたくさんやりたいな。

お父さんお母さんと一緒に遊ぼう

大井こども園

9月6日、大井こども園の園児たちが、お父さんやお母さんと一緒に体を動かす遊びをしました。

まずは足踏みをして体を温めます。その後にタオルを丸めてキャッチボールをしたり、引っ張り合いしたり。子どもたちは、ふわふわと上手く飛ばないタオルに苦戦しながら、力いっぱい投げていました。床に置いた縄跳びを輪っかにして、輪の中へ交互にジャンプもしました。「せーの」と二人で息を合わせて、上手にできました。

教わった運動は、家でも家族と一緒に楽しく遊びます。

園・小中学校トピックス