



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
サーモンの
ちゃんちゃん焼き

野菜もたっぷり食べられる減塩レシピです。

作り方

- ① Aを混ぜ合わせて、サーモンを漬け込む。
- ② キャベツ、ニンジン短い千切りにして、玉ネギを薄切りにする。ニラは長さ3センチに切る。
- ③ ②とBを混ぜる。
- ④ フライパンの上にクッキングシートを敷き、①ともやしを並べ、その上に③とバターを乗せて中火で10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛り付ける。

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)

- サーモン 小2切れ (120g)
- みそ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 好みの野菜 100g
- キャベツ 中1枚 (30g)
- ニンジン 10g
- 玉ネギ 20g
- ニラ 1/10束 (10g)
- もやし 1/6袋 (30g)
- みそ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- バター 小さじ1

1人分：食塩相当量 0.6g 野菜量 50g

健幸推進課(内線283)

子育てママさん
集まれ

coto coto ミーティング

子育て世代に向けたテーマで、プチ講座を開催します。参加者同士で気軽に交流しませんか。

□日にち

- ① 12月20日(水) みんなどうしてる?"子育て×働く" 一歩前進! 両立のススメ
- ② 令和6年1月23日(火) 子育て世代のマネー教室 iDeco・NISA 早く知って賢く活用
- ③ 2月29日(木) 子どもと食べること、発酵食のこと 塩こうじを作ってみよう・時短レシピの紹介

□対象 未就学児の子を持つ親

□時間 各回午前10時半~11時半

□定員 各回6人程度

□料金 無料(材料費が別途必要です)



cotocoto ミーティング
申し込みフォーム

□申し込み方法 12月15日(金)までに希望日を選んで申し込む。

※託児希望の方は、子どもの名前と年齢(月齢)も記入ください

クリスマスオーナメントを作ろう!

サンタさんやトナカイのオーナメントを作ります。小さな子どもでも作れます。申し込みは不要です。

□とき 12月16日(土)、17日(日)午前10時~午後3時

※材料がなくなり次第終了

□料金 無料



恵那中央出張所 Vol.43



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



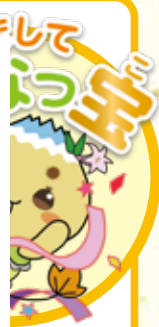
Instagram



Facebook



YouTube



1歳おめでとう
(1/15届出分)

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! 笑顔いっぱい元気になってね

曾我ののちゃん 長島町
保護者 裕太さん・ともみさん

1歳おめでとう! これからもたくさん笑って元気に大きくなってね

近田結旗くん 三郷町
保護者 魁人さん・愛さん



1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、12月11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▶



子どもたちのため
「こどもひろば」

明智中学校



3年生 保母 創至さん

幅広い年齢の多くの子どもたちに楽しんでもらえるものを考えるのはなかなか大変でした。企画から準備、お客さんの呼び込みまで、自分たちで行って大変でしたが、喜んでもらえるとうれしかったし、やりがいを感じました。

11月19日に大正村かえでまつりが開催されました。園児や小学生に楽しんでもらおうと、明智中学校の3年生が「こどもひろば」を企画。この日のために準備を重ねてきました。糸引きで菓子をつまみつけたり、スライムの色付け体験を行ったりしました。その他にも、スパーボールすくいや五平餅の顔出しパネルなど、子どもたちが存分に楽しめるように工夫された、盛りだくさんの内容でした。生徒たちは、子どもたちに優しく接し、どのコーナーも順番待ちができるほどの人気ぶりでした。

