



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
スンドゥブチゲ

韓国の家庭料理で、アサリのうま味を活用した減塩スープです。

作り方

- 豆腐は4等分に切り、軽く水気を切る。
- アサリは砂抜きしておく。
- ニラ、ハクサイ、もやし、ニンジン食べやすい大きさに切る。シメジは石づきを取ってほぐしておく。
- 鍋にごま油を入れ、中火でニラ、ハクサイ、もやし、ニンジン、シメジを火が通るまで炒める。
- ④に豆腐、アサリ、Aを加え弱火で煮込む。
- 器に盛り、小口切りにした小ネギを散らす。

1人分：食塩相当量 0.8g 野菜・キノコ量 55g

材料(2人分)

- 絹豆腐 1/3丁 (100g)
- アサリ 8個 (80g)
- お好みの野菜やキノコ 100g
- ニラ 10g
- ハクサイ 30g
- もやし 20g
- ニンジン 20g
- シメジ 20g
- ごま油 小さじ1
- 水 120cc
- 鶏ガラスープの素 小さじ1弱
- コチュジャン 小さじ1
- 粉唐辛子 少々
- 砂糖 小さじ1/3
- ガーリックパウダー 少々
- 酒 小さじ1弱
- 小ネギ 2本 (10g)

健幸推進課(内線283)

えなえーる イベントレポート

えなえーるでは、子育て世代のママ向けに、託児付き講座や座談会を開催しています。

Vol.44
えなえーる
ENA YELL
☎ 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

子育てママのリフレッシュ講座

子どもの名前入り口ゼットを作った後、育児やリフレッシュ方法について交流しました。



食育講座「もぐもぐタイム」

絵本の読み聞かせや手遊び、秋野菜を使ったレシピの紹介と試食を親子で楽しみました。



イベント情報 Instagram Facebook YouTube

参加したママ達の感想

- 話すだけでも楽しかったし、充実しました
- 楽しくリフレッシュできました!
- 大人と話す時間が増えてうれしい!



コーヒーの淹れ方講座

自分や大切な人のため、おいしいコーヒーの淹れ方を学びませんか。3回コースです。

□とき 1月11日(木)、2月15日(木)、3月21日(木)
午前11時～正午
□定員 4人 □講師 石田洋平氏
□参加費 1,200円/回
(試飲とお土産のコーヒー豆付き)



▲コーヒー講座 申し込みフォーム



出生おめでとう
(11/16～12/10届出分)
()は保護者

子育て情報はここから!

QR codes for: 乳幼児学級, えなっ子, 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歳の誕生日おめでとう♡家族みんなの想生のこと大好きだよー!
加藤 想生くん 岩村町
保護者 希生さん・優香さん

健ちゃんおめでとう! わんぱくで面白い、たくましく育ってほしい!
伊藤 健人くん 武並町
保護者 和幸さん・さち子さん

その笑顔がみんなの癒やしです! 元気いっぱい大きくなっばいね♡
加藤 しずくちゃん 長島町
保護者 寛規さん・優香さん

ここにこ笑って元気をくれるひーくん。生まれてきてくれてありがとう。
赤塚 陽向くん 明智町
保護者 寛さん・真理奈さん



2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、1月15日(月)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▶



「運動遊び」で強い体を作ろう

三郷小学校



2年生 伊藤 朝輝くん

たくさん動き回ってちょっと大変だった。でもみんなと一緒に笑顔できてよかったよ。忍者しゅりけんやおにごっこが楽しかったよ。いつもはこんなに体を動かして遊ぶことが少ないから、またこんなふう遊びたいな。

12月5日、三郷小学校に岐阜大学の先生や学生、県内のプロホッケー選手が訪れ、1、2年生と一緒に運動遊びの授業をしました。先生の号令に合わせて、右へ左へ声をそろえて大きくジャンプ。「おさかなおに」では子どもたちが魚、先生たちが漁師になって追いかけて、体育館いっぱい走り回りました。「忍者しゅりけん」では、先生が「足しゅりけん」や「頭しゅりけん」と言うと、避けるようにジャンプしたりしゃがんだり。みんなの遊びにも楽しそうに取り組んでいました。

