



健幸レシピ

ホウレン草と長芋のだし浸し

かつおのうま味をたっぷり含んだだしを使うことで、減塩になります。味が薄まらないよう、食材の水分はしっかり絞ってから加えましょう。

材料(2人分)

- ホウレン草 1/3束強(80㌔)
- 長芋 1㍑(20㌔)
- エノキ 40㌔
- 〈調味料〉
- だし汁 大さじ4
- しょうゆ 大さじ1/2
- かつお節 大さじ4

1人分：食塩相当量 0.6㌔ 野菜・キノコ量 60㌔

問 健幸推進課(内線283)

作り方

- ① ホウレン草はゆで、冷水にさらし、水気を絞って4㍑の長さに切る。長芋は5㍑の角切りにする。
- ② エノキは石づきを取り、2㍑の長さに切って電子レンジ(600㌔)で1分加熱する。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①②を加えてあえる。
- ④ 器に盛り、かつお節をかける。

エ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



＼親子で食育／

もぐもぐタイム

今回のテーマはひな祭り！試食もあります。

「3色手まりずし」と「菜花とカブのすまし汁」の作り方を紹介します。絵本の読み聞かせや手遊びなどもあります。

- とき 3月1日(金)午前10時半～11時半
- 定員 未就園児の親子5組
- 料金 無料
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む
- 講師 もりもりシスターズ 足立能理子氏、遠山致得子氏



Vol.45
えなえーる
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



からすみを作ろう

恵那のひな祭りの菓子「からすみ」を作ってみませんか。家庭でも作りやすいレシピです。ぜひ参加ください。

- とき ①3月8日(金)午前10時半～正午 ②9日(土)午後1時～2時半
- 対象 ①大人(託児付き・無料) ②中学生以下(小学校3年生以下は保護者同伴)
- 定員 各回4人
- 料金 500円(作ったからすみは持ち帰り可)
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む
- 講師 羽根愛美氏
- その他 8日(金)参加予定で託児を希望する方は、応募フォームに子どもの名前と年齢(月齢)を入力してください



ハローワーク出張相談

仕事に関すること、なんでも相談ください。

■日時 2月14日(水)、21日(水)
午前10時～午後3時
問 ハローワーク恵那 ☎26-1341



出生おめでとう
(12/11～1/15届出分)

()は保護者



北見 陽菜里ちゃん 東野
保護者 幸嗣さん・理子さん



松井 陽路くん 大井町
保護者 和紀さん・華子さん



市川 采笑ちゃん 三郷町
保護者 博己さん・美穂さん



市岡 千晴くん 岩村町
保護者 康平さん・浩子さん



安田 細希ちゃん 大井町
保護者 真也さん・恵さん



杉本 一樹くん 岩村町
保護者 真弥さん・美里さん

3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、2月15日(木)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▶



ものづくりと仕事への思いを学ぶ

恵那北小学校



6年生
柘植 絢心さん

私は座布団を作りました。四隅まできれいに綿を入れるのが難しくて、みんなで協力して完成させました。自分で作ったから愛着が湧いて、大切に使っています。こうして心を込めて作られていることを知ることができました。

12月5日、畳と布団の一級技能士をそれぞれ講師に招き、5・6年生がものづくりを学びました。畳作りでは、本物の畳に縁を縫い付ける体験をしました。初めて見る大きくて太い針と、力の必要な作業にびっくり。体験の後は、ミニ畳も作りました。座布団作りでは、たくさん綿を畳んだりちぎったりして布に詰め、ふかふかの座布団を完成させました。「お客さまに気持ちよく使ってもらうため、丁寧に作っている」「心を込めて作っている」などと講師から話も聞き、仕事に対する姿勢も学びました。

