



## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

### 菜の花と焼きネギの煮浸し

カツオ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。焼いたネギの香ばしさと甘味を生かした一品です。

#### 作り方

- ① ナメコはさっと洗い、軽くぬめりを落とす。
- ② 菜の花は熱湯でゆでて冷水に取り、手早く冷ます。水気を切って2〜3センチの長さに切る。
- ③ ネギは2〜3センチの長さに切り、魚焼きグリルで、焼き目が付くまで4〜5分焼く。
- ④ 鍋にAを入れ、中火にかける。煮立ったら①〜③を加え、混ぜながら煮立つまでさらに1〜2分加熱する。
- ⑤ 器に盛り付ける。

#### 材料(4人分)

- ナメコやシメジなどお好みのキノコ 100g
- 菜の花 160g (小1束)
- ネギ 160g (2本)

#### ＜調味料＞

- だし汁 150cc
- A ●しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ2

1人分：食塩相当量 0.4g 野菜・キノコ量 105g

問 健幸推進課 ☎26-6821

### 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



## イベント開催レポート / cotocotoミーティング

「子育て×働く」をテーマに、これから共働きになる子育て世代を対象にした講座を開催しました。恵那くらしビジネスサポートセンターから講師を招き、育児と仕事を両立するための工夫や不安に思うことなどを交流しました。

#### ＜参加者の声＞

- ◆不安を話すことで少し肩の荷が下りた (30代・女性)
- ◆母親の悩みを聞く機会が持てて良かった (30代・男性)
- ◆先輩の母親、父親の1日の過ごし方を知ることができて良かった (30代・女性)



恵那中央出張所 Vol.46  
えなえなー 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



Instagram



YouTube



イベント情報



Facebook

### ●子育て世代のリフレッシュ講座 アロマワックスパー作り●

火をともしず香りを楽しむアロマワックスパーを作ります。自分のための時間を過ごして気分転換してみませんか？

- とき 3月25日(月)午前10時半～正午
- 対象 未就園児の子を持つ親 (定員8人)
- 料金 1,000円 (材料費含む、託児無料)
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む。
- 講師 Hana Hana 藏園美咲氏
- その他 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。



▲応募フォーム





**出生おめでとう**  
(1/16～2/15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歳の誕生日おめでとう♡いつもかわいいた顔を笑顔をありがとう!!



成瀬 蒼士くん 岩村町  
保護者 哲也さん・峰子さん



4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、3月15日(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▶



## 魅力あふれる町へまちづくり案

### 飯地小学校



6年生 植木 小百合さん

みんなで考えて案をまとめ、プレゼン資料も協力して作りました。緊張したけど、しっかり伝えることができました。地域の人には飯地をもっと好きになってもらい、町外の人には飯地の魅力を知ってもらえたらうれしいです。

今年度のふるさと学習で、5・6年生は、飯地町は人口減少が課題であることを学びました。そこで、新丸山ダムの建設に関連して整備が進む道路に着目し、まちづくり案を考えました。2月15日には、この案を地域の方やダム工事事務所の職員にプレゼン。飯地の情報を伝える「飯地塾」の立ち上げやSNSの活用、歌舞伎体験などを提案し、飯地の魅力を伝える看板を作成中であることも紹介しました。プレゼンを聞いた事務所職員から新たな提案も受け、児童たちの案が今後に引き継がれていくのが楽しみです。

