



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

切り干し大根を使った
アーモンドサラダ

切り干し大根はゆで過ぎず、歯応えを残します。よくかむことで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぎます。

作り方

- ① キュウリは半月斜め切り、ニンジン、キャベツは千切りにする。
- ② ヒジキと切り干し大根は水で戻し、ゆでて水気を切る。
- ③ ①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①と②をボウルに入れドレッシングであえる。
- ⑤ 器に盛り付け、スライスアーモンドを散らす。

材料 (4人分)

- キュウリ 40g (1/2本)
- ニンジン 20g
- キャベツ 100g (2本)
- ヒジキ 4g
- 切り干し大根 12g
- スライスアーモンド 8g
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ2
- オリーブ油 小さじ2
- 砂糖 小さじ2/3

1人分：食塩相当量 0.7g 野菜・海藻量 44g

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



えなえーるは 4周年を迎えます

恵那中央出張所えなえーるは、オープンして4年が経過しました。これからも、さまざまなイベントや情報をお届けできるように取り組んでいきます。

- ひよこっこ測定 助産師や保健師に、身長と体重を測ってもらえます。
□とき：毎月第1月曜日 午前10時半～11時半
- ひよこっこひろば 元気プラザの先生と手遊びなどを楽しめます。
□とき：毎月第3月曜日 午前10時半～11時半
- 食育の日 食生活改善連絡協議会による減塩や野菜ファーストのPR啓発を行います。
□とき：毎月19日

●子育て世代のリフレッシュ講座 アルコールインクアート●

風でインクを飛ばして模様を描きます。作品はフォトフレームとキーホルダーにします。

- とき 4月17日(木)午前10時半～正午
- 対象 未就園児の子を持つ親 (定員6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 田口民子氏
- 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

☎ 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

●簡単おやつ教室●

麦・卵・乳製品を使わず、米粉でカップケーキを作ります。

- とき 4月20日(土)午前10時半～正午
- 対象 中学生以下の子ども (定員5人、小学2年生以下は保護者同伴)
- 料金 1,000円 (材料費含む)
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む。
- 講師 アレルギー対応かんたんおやつマイスター 堀真奈美氏



▲応募フォーム



出生おめでとう
(2/16～3/15 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！
くさんの笑顔でありがとね♪

林 咲来ちゃん 長島町
保護者 敬典さん・円香さん

1歳の誕生日おめでとう！
でこ♡生まれてきてくれてありがと♡

林 杏花ちゃん 大井町
保護者 吉彦さん・佳那さん



5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、4月15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▶



みんなで 五平餅を作ったよ

山岡こども園



年長組 (3月6日時点)
勝 勇晴くん

五平餅大好き。家でも2本食べるんだよ。年少の時から園でやっているから、五平餅作りは今日で3回目。串にご飯を付けるのが少し難しかったけど、上手にできた！先生に焼いてもらってみんなで食べて、うれしかったな。

3月6日、郷土の味を楽しもうと、恵那地区更生保護女性会の協力で五平餅会が行われ、3歳から5歳の園児たちが五平餅作りを楽しみました。最初に、おにぎりのように丸められたご飯が配られると、「早く早く、こっちにもちようだい」と待ちきれない様子。ご飯に竹串を刺し、くずれないよう握って、わらじ型に仕上げました。五平餅が園庭のU字溝で焼かれ、おいしそうな香りが園全体に広がる中、園児たちのワクワクは最高潮に。給食の時間に、口の周りにタレを付けながら、笑顔いっぱい頬張りしました。

