



健やかで幸せな暮らしのために  
**健幸レシピ**  
 えな「たべる」プロジェクト

- 簡単！時短！  
**鶏むね肉塩こうじ漬け**
- 作り方
- 鶏肉は一口大に切る。
  - 袋に肉と塩こうじを入れ、軽くもみ、よくなじませる。
  - 冷蔵庫で30分程おく。
  - 耐熱容器に鶏肉を重ねないように乗せ、ラップを軽くかける。
  - 電子レンジ600Wで2分半加熱する。
  - 皿に盛りつける。

ポイント  
 塩こうじで漬けることで鶏むね肉がしっとり柔らかくなります。レンジ加熱でOKなので、忙しい朝や弁当のおかずを手軽にたんぱく質をプラスできます。

**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)

- 鶏むね肉 100g
- 塩こうじ 10g

※塩こうじの量は好みで調整してください

☎ 健幸推進課 ☎ 26-6821

子育て中のママにもオススメ  
**託児付講座 笑顔の作り方レッスン**

笑顔の作り方をプロに習います。表情筋を使った簡単なトレーニングの方法や、笑顔の効果を2回コースで学びます。

- とき 5月21日(火)・6月18日(火) 午前10時半～正午(全2回)
- 定員 5人程度
- 講師 表情美学笑顔インストラクター かとう みか 氏
- 料金 各回 500円
- 持ち物 スマートフォン、置き鏡
- 申し込み方法 応募フォームから申し込む
- 内容 ①笑顔の効果について・簡単笑顔トレーニング  
②前回の振り返りと実践・写真撮影のコツなど

こんな方にオススメ  
 ・写真を撮る時の笑顔が苦手  
 ・子どもと笑顔で接したいのに、気づいたら眉間にシワが...



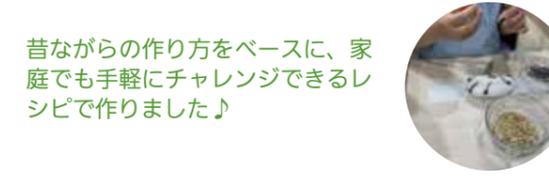
恵那中央出張所 Vol.48  
**えなえーる**  
 ENA YELL  
 ☎ 25-5070

- 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

Instagram  
 YouTube  
 イベント情報  
 Facebook

イベントレポート  
**からすみ教室を開催しました**

「からすみ」は、子どもの健やかな成長を願い、桃の節句でひな人形に供える菓子として、東濃地方で親しまれています。えなえーるでは毎年子どもを対象にからすみ教室を開催し、郷土食の文化を伝えています。



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！  
 これからも、笑顔いっぱい、元気に大きくなってね！

市川 純樹くん 笠置町  
 保護者 大地さん・直美さん

毎日、たくさん笑顔がありがとう☆  
 まなちゃん、誕生日おめでとう！

樋田 愛葉ちゃん 笠置町  
 保護者 洋介さん・絵美子さん



6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、5月15日(木)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▶



水曜日、今日は  
 何して遊ぼう？

岩村こども園



すいすいあそぼうデーが楽しみで家でもよくお話をしているんだ。  
 今日は友達としっぽ取りをして遊んだよ。5個もしっぽを取ることができたんだ。砂場やボールでも遊んだことがあるよ。またやりたいな。

先生が「明日はすいすいの日だよ」と声をかけると、「イエーイ！」と歓声が上がります。毎週水曜日は、子どもたちが好きなこととして自由に遊ぶことができる「すいすいあそぼうデー」。時間で区切ることなく、子どもたちにたくさん遊んでもらおうと、6年程前から始まりました。  
 子どもたちはすいすいの時間が大好き。先生が見守る中、3歳から5歳の園児が月齢に関係なく自由に遊び始めます。この日も、遊具で遊ぶ子や友達とおまごをする子など、みんな楽しく遊ぶ姿が見られました。

園・小中学校  
**トピックス**