毎日の「食べる」をもっと大切に！

問　健幸推進課TEL26-6823

市子育て情報 Vol.8
すくすくえなっ宝通信

①適正体重の維持を！

●「太りすぎ」「痩せすぎ」には注意が必要
乳幼児健診や学校の健康診断、身体測定で適正体重を確認しましょう。

●将来の生活習慣病を予防しよう
子どもの頃からの偏った食事や運動不足は将来の生活習慣病の原因になります。
身近な飲み物やおやつの中にも砂糖がたくさん入っているものがあります。取りすぎには注意しましょう。

菓子パンは砂糖が多く入っているため、甘みの少ないパンを選びましょう

②バランスのよい食習慣を！

●主食・主菜・副菜をそろえよう

エネルギー源
主食
炭水化物を多く含むもの
（ご飯・パン・麺など）

体を作る材料
主菜
たんぱく質を多く含むもの
（肉・魚・卵・大豆など）

体の調子を整える
副菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの
（野菜・キノコ・海藻など）

③朝食を食べよう！

●まずは何かを口にしよう
朝食を食べることは体力と学力向上につながるといわれています。ステップアップしてバランスのよい朝食を目指しましょう。

ステップ1　何かを口にする
ステップ2　主食を食べる
ステップ3　主食におかずを一品プラスする
ステップ4　主食・主菜・副菜をそろえる

④野菜で集中力とやる気アップ！

●豊富な栄養素を含む野菜を積極的に食べよう

【野菜に多く含まれる栄養素】
ビタミン　：免疫力を高め風邪をひきにくくする
鉄　：貧血を防いで血の巡りを良くする
マグネシウム：骨や筋肉を作るうえで不可欠
食物繊維　：腸の働きを助け便通を整える
カリウム　：ナトリウムを尿と一緒に排せつし、余分な塩分を排出する

米粉ピザを作ろう

食材は全てグルテンフリー。
クリスマスリースに見立てたかわいいピザを作ります。
小さなお子さんでも簡単に作れます♪

■とき　12月14日㈰午後1時半～3時
■対象　中学生以下（未就学児は保護者同伴）
■定員　6人
■料金　1,000円
■講師　堀真奈美（まなみ）氏
■持ち物　エプロン、三角巾、マスク
■申し込み方法　申し込みフォームから申し込む。

◀申し込みフォーム

米粉で作るクリスマスクッキー

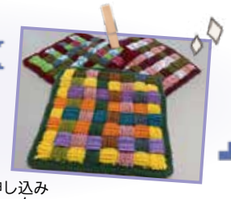
材料は米粉とてんさい糖と米油と卵だけ。
素朴で体に優しいクッキーを作ります。

■とき　12月21日㈰午後1時～2時半
■対象　中学生以下（未就学児は保護者同伴）　■定員　8人
■料金　500円　■持ち物　エプロン、三角巾、マスク
■申し込み方法　申し込みフォームから申し込む。

◀申し込みフォーム

編み物サロン

おしゃべりを楽しみながら、毛糸の座布団を作ります。
2回で作品を仕上げます。



■とき　❶令和8年1月11日㈰❷2月8日㈰午後1時～ 3時　■対象　どなたでも
■定員　10人　■料金　200円／回　■講師　坪井弥榮子（やえこ）氏
■持ち物　並太毛糸8玉（4色×2玉）、かぎ針1本（7 ～ 8号）、はさみ
■申し込み方法　申し込みフォームから申し込む。

◀申し込みフォーム

恵那中央出張所
えなえーる
ENA YELL
Vol.67
TEL 25-5070
■平日祝：午前10時～午後8時
■土 日 ：午前9時半～午後8時

Instagram　YouTube
ホームページ　Facebook

はじめましてえなっ宝

出生おめでとう
（10/16～11/15 届出分）

（　　）は保護者

誕生日おめでとう！
12月生まれ

3歳
いつもたくさんの笑顔をありがとう！元気いっぱい大きくなってね♡
近田 結旗（ゆはた）さん　三郷町
保護者　魁人さん・愛さん

1歳
元気に育ってくれてありがとう！健やかな1年になりますように。
平野 みらさん　大井町
保護者　元一さん・裕恵さん

＼1月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します／
■申し込み方法　申し込みフォームから申し込む。
■申込期限　12月11日㈭
※土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します

申し込みフォーム▶

送る前に確認ください！
☑ 1人で写っているか
☑ 顔全体と胸から上が写っているか
☑ 頭が切れていないか

◀写真例

園・小中学校トピックス

ユズもぎ体験をしたよ

たくさん採ったよ！

恵那北小学校

畑いっぱいにユズの香りが広がります。今日は3、5年生のユズもぎ体験の日。地域と農業の楽しさを知ってもらおうと、かさぎゆず組合の方を講師に招き、約15年前から行われています。

講師の方から、とげに気を付けること、ユズが傷つかないように根元まで枝を切り落とすことを学んだ児童たち。3年生と5年生でペアになり、収穫に挑戦しました。初めての収穫体験で硬い枝に苦戦する3年生。5年生にこつを教えてもらいながら、どのペアもカゴいっぱいにユズを収穫しました。

後日5年生は、笠置のユズを使ったジャム作りを地域の方に提案しました。

5年1組
田口 柚花（ゆずか）さん

枝が硬くて大変だったけれど、ペアと楽しくユズを収穫できました。家にはユズの木がないので、貴重な体験ができて良かったです。3年生の時はユズの味が少し苦手だったけど、収穫をきっかけに好きになれたらうれしいです。