



健康で幸せな暮らしのために 健幸レシピ ～園で人気の給食メニューを紹介！～ サケのパン粉焼き

多めに作って朝食やお弁当にも！ 簡単になりがちな朝食にも主菜（たんぱく質）を取り入れて、バランスの良い食事を目指しましょう。

材料（2人分）

●サケ（切り身） 2切れ

- パン粉 大さじ2
- 粉チーズ 小さじ1
- 乾燥パセリ 適量
- オリーブオイル 大さじ2
- おろしニンニク 小さじ1/2

1人分：エネルギー199kcal たんぱく質14.4g
脂質14.9g 塩分0.3g

問 健幸推進課 ☎26-6821

作り方

- ① 容器にAを全て入れよく混ぜる。
- ② サケに①を乗せて軽く押さえる。
- ③ ②を200℃に設定したオーブンで10分焼く。
- ④ 皿に盛り付ける。

ポイント／

パン粉を細かく砕いたコーンフレークに代えても、おいしく食べられます。

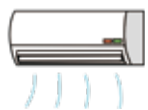
エナ健幸レシピを募集

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



体育館にエアコン設置避難所機能も充実



みんなは、市内小学校の全部の体育館にエアコンが設置されたって知ってる？

夏場の体育館は熱中症になるリスクがとっても高い場所。児童の熱中症対策としてはもちろん、避難所としても安心して使えるように、本年2月に市内13校全ての体育館にエアコンが完備されたんだって！



▲涼しくて快適だな♪

業や行事を安心して楽しめるね。今回設置したエアコンには、ガスで発電する自立発電機能が付いているよ。

万が一災害で停電が発生しても、空調機能はもちろん、一部の照明やコンセントも使えるんだって！ 屋外にはガスの非常コックが付いているから、炊き出しもできるんだな。

体育館は、災害時に地域のみんの避難所にもなる大切な場所。発電機能の付いたエアコンが完備されていると、停電が起きても、安心して過ごすことができるね。

本年は中学校の体育館にもエアコンを設置する予定だよ。快適で安心な場所が増えるんだな！

問 教育総務課 ☎26-6849



▲停電時もスマホを充電できるよ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsで未来が変わる Vol.39

明知ガイシ株式会社（明智町）
電気の安定供給を支える「がいし」や科学分野で活躍するセラミックスを製造しています。

これまでのSDGsの取り組み

環境への配慮

- ・環境負荷を減らすため、CO₂フリー電力（恵那電力）の導入、液化天然ガス（LNG）への転換、照明のLED化などに取り組んでいます
- ・工場周辺の草刈りや、敷地内への植樹・育成など、緑化活動にも取り組んでいます



▲液化天然ガスの貯蔵タンク



▲工場敷地内の緑化活動

SDGsをもっと身近に感じてもらうため、「市SDGs推進協議会」加入団体の取り組みを紹介します。

問 SDGs推進室 ☎26-6806



◀明知ガイシウェブサイト

関連するSDGsの目標



食べ残しの削減

- ・社員食堂で残りやすいメニューを調査。改善を重ね、食べ残し削減に取り組んでいます



▲人気の定食メニュー

働きやすい環境づくり

- ・リフレッシュ休暇や男性の育児休暇など、充実した休暇制度を整えています
- ・熱中症対策として、アイスや飲料水を配布する「クールリフレッシュキャンペーン」を実施しています

家庭でできるSDGs ～適正な消費やリサイクルをしよう～

7月7日はクールアース・デー。物は大切に長く使い、無駄な買い物は控えましょう。使い終わった物は、捨てる前に再利用を考えて。ゴミは分別ルールを守り、家電は適切に処分を。毎日の小さな行動が、資源を守るにつながります。



関連するSDGsの目標



恵那暮らしビジネスサポートセンターだより Ena City Life Business Support Center



～恵那暮らしビジネスサポートセンターを利用ください～

センターでは、市内の「はたらく」を推進する機関として、経営や創業の支援、就職の支援などを行っています

中津川・恵那おしごとフェア2025

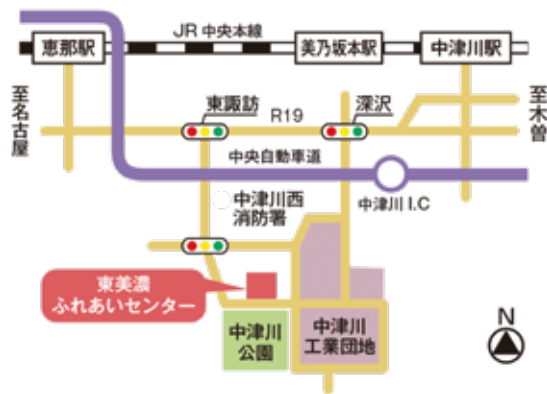
●とき 8月2日(土) 午後1時～4時

●ところ 東美濃ふれあいセンター 多目的アリーナ（中津川市茄子川1683-797）

●対象 ★大学生などの学生 ★一般求職者
★パート求職者 ★Uターン希望者
★60歳以上のシニア

スタンプラリーも開催！
企業ブース5社以上の訪問で大手コーヒーチェーン店のチケット500円分をプレゼント！（先着100人）

参加無料 予約不要 入退場自由 履歴書不要 子連れOK



問 恵那暮らしビジネスサポートセンター 恵那市大井町206-5 ☎26-2266 ✉info@enalifebizsupport.jp
営業日 月～土曜日（午前9時～午後5時） 定休日 日曜日、祝日、年末年始

