



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ
スキムミルクを使った
ごはん de ピザ

市食生活改善連絡協議会考案の健幸レシピを紹介します。

作り方

- ① ご飯にスキムミルクを混ぜてこねる。1個を50gに丸め、約10cmの円になるように伸ばし、フライパンで片面だけ焼き色が付くまで焼く。
- ② ウィナーは輪切りにし、フライパンで炒める。
- ③ パプリカは1cm程度の角切りにし、ナスは半月の薄切りにして水にさらす。②に加えて一緒に炒め、ブラックペッパーを加える。
- ④ ブロッコリーは小さめに切って茹で、プチトマトは半分に切っておく。
- ⑤ ①の焼き色を付けた面にケチャップを塗り②から④の具材をのせ、上にチーズを散らす。
- ⑥ オリーブオイルを引いたフライパンやホットプレートで4～5分蓋をして弱火で焼く（蓋は開けない）
- ⑦ 皿に盛り付け、好みでブラックペッパーを掛ける。

材料(2人分:4個)

- ご飯 200g
- スキムミルク 大さじ2
- ウィンナー 1本
- パプリカ 1/8個
- ナス 1/6本
- ブロッコリー 1/8個
- プチトマト 4個
- ケチャップ 小さじ4
- とろけるチーズ 20g
- オリーブオイル 適量
- 粗びきブラックペッパー 少々

1人分：野菜量 49g・食塩相当量 0.8g

問 健幸推進課(内線285)

子ども連れ可
料金無料

なりたい自分を見つけよう

就労や子育てに関する講座「キャリ☆ナビ」を開催します。気軽に参加ください。

- 日にち 8月25日(木) **あなたはどのタイプ? ~生活シーンから考える適職診断~**
自分のタイプを知ると、仕事の可能性が広がります。
- 9月29日(木) **子育ても仕事も。そして私も。~無理をしない自分であるために~**
育児と仕事の両立やバランスの取り方など、仕事復帰の不安を軽くしましょう。
- 10月27日(木) **もう一度働くには~心の準備をしよう~**
何を大切に働くのかを知ると大変さを乗り越えられます。求人票の見方も教えます。
- 11月22日(火) **断る人は誠実な人~気まずくならない断り方を身に付けよう~**
やりたくない時の「NO」の伝え方を考えてみませんか?

- 時間 ①午前10時半~11時10分 ②午前11時20分~正午
※個別相談：午後0時10分~0時40分(定員1人・希望者のみ)
- 定員 各回2人
- 申し込み方法 各回ごとに前日の午後1時までに直接か電話で申し込む

乳幼児向け企画(無料)

■ひよっこひろば
元気プラザの先生と一緒に遊びます。
とき 8月22日(月)午前10時半~11時半
定員 親子5組程度
※直接か電話で申し込む

■ひよっこ測定
保健センターの助産師や保健師が、身長と体重を測ります。
とき 9月5日(月)午前10時半~11時半
※申し込み不要

恵那中央出張所 Vol.27
えなえーる
ENA YELL
TEL 25-5070

- 平日 午前10時~午後8時
- 土日祝 午前9時半~午後8時
- ※休業日と年末年始を除く



イベント情報



Facebook



Instagram



YouTube



はじめまして
えなっ子
出生おめでとう
(6/16~7/15届出分)

()は保護者



遊びに来てね



▲こども元気プラザ



▲子育て支援センター

☆1歳おめでとう☆
元気に育ってね!
たくさん遊ぼうね!

佐藤 利仁くん 山岡町
保護者 孝仁さん・利奈さん

9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、8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▶



武並音頭の伝統を受け継ぐ

武並小学校

武並音頭は、1948年の完成以来、武並の地名や名所が織り込まれた歌詞と分かりやすい振り付けで、地域の人に親しまれてきました。7月12日、武並小学校の1年生から4年生が、武並音頭を覚えてもらいました。講師は日本舞踊愛好家、楽々会の皆さん。初めはぎこちない動きでしたが、何度も練習するうちに、講師の動きを見なくても踊れるように上達しました。講師も「覚えるのが早い」と驚いていました。短い時間で一生懸命覚えた武並音頭は、10月の運動会で披露します。



3年生 あさひ 山本 麻聖さん

初めて武並音頭を踊りました。特に足の動きが複雑で難しかったです。武並町夏祭りでは踊れなくて残念ですが、運動会では、ちゃんと踊れるように頑張りたいです。

