



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

ヘルシーなのに栄養満点！
焼きキノコのマリネ

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 シイタケは石づきを取り4等分に切る。エリンギは長さを半分にし、1センチ幅に切る。シメジは石づきを取り小房に分け、ベーコンは1センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンを熱し、①を入れて炒める。焼き色がついたらニンニクを加え、さらに炒める。
- ③ 保存容器にAを混ぜ合わせたマリネ液を入れ②を熱いうちに加えてよく混ぜる。味がなじむまで5～10分程度漬け込む。

材料(4人分)

- シイタケ 2個
- エリンギ 50g
- シメジ 90g
- ベーコン 60g
- ニンニク 1/3片
- オリーブオイル 大さじ2
- 酢 大さじ1
- 唐辛子 1/2本
- パセリのみじん切り 大さじ1

1人分：キノコ量 40g・食塩相当量 0.3g

☎ 健幸推進課(内線285)

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。そこで手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。



市ウェブサイト

朴葉ずしシーズン到来！ 手作り朴葉ずしの写真大募集!!

初夏の郷土料理といえば朴葉ずし。わが家自慢の朴葉ずしを披露してみませんか？家庭で作った朴葉ずしの写真を募集します。

集まった写真はえなえーる内に展示し、Instagramで紹介いたします。

◆応募方法：えなえーる公式

LINEに写真を送付する

◆応募期限：6月26日(日)



▲えなえーる公式LINE



恵那中央出張所 Vol.25
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

子どもワークショップ

＼やさきさんに習おう！／

シャカシャカキーホルダー作り

レジンを使ってキーホルダーを作ります。中にビーズなどを入れてかわいく仕上げます。

◆とき：6月18日(土)①午後1時②午後2時

◆講師：武井靖子氏

＼けいこさんと一緒に！／

ガラスの風鈴デコレーション

風鈴にシールを貼ったり絵を描いたりします。

◆とき：6月25日(土)①午後1時②午後2時③午後3時

◆講師：藤井恵子氏



▲レジンのキーホルダー

共通

定員：各回5人

申し込み方法：電話か直接

参加費：500円

はじめまして えなっ子

出生おめでとう (4/16～5/15届出分)

()は保護者

1歳おめでとう！
これからも、元気がいっぱい大きくなってね♡

加藤由夏ちゃん 長島町
保護者 大策さん・晶子さん

1歳おめでとう！
お兄ちゃんたちと元氣いっぱい遊ぼうね。

片桐蓮くん 岩村町
保護者 文也さん・綾美さん

1歳おめでとう☆
毎日元気に遊んでくれてありがとう♪大好きだよ！

伊藤あんちゃん 岩村町
保護者 一正さん・詩織さん

1歳おめでとう！
これからも、元氣いっぱい大きくなってね♡

篠原椰斗くん 大井町
保護者 祐次さん・麗菜さん

1歳おめでとう♡
お姉ちゃんも仲良く元氣いっぱい大きくなってね☆

松原颯汰くん 明智町
保護者 慶武さん・爽香さん

1歳おめでとう！
さっちゃんがいなくて毎日辛かったです。ありがとう♡

武田紗也加ちゃん 大井町
保護者 勘吾さん・綾子さん

1歳おめでとう☆
毎日癒やしをありがとう♡姉妹仲良くなあれ♪

田口葵奈ちゃん 大井町
保護者 寛司さん・里奈さん

我が家の癒やし、いっくん、兄弟3人仲良く楽しく過ごそうね！

藤井維心くん 山岡町
保護者 俊輔さん・幸さん

7歳になりました

6月生まれ

7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、6月15日(木)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▶



3年生 原心穂さん

3年ぶりに実践女子学園中学校の生徒と交流できました。下田歌子先生に関する知識や功績を伝えることができうれしかったです。交流までの準備を通して、岩村の歴史を再確認することもできました。

歌子を通して実践女子と交流

岩邑中学校

5月12日、岩邑中学校3年生44人と実践女子学園中学校(東京都)2年生120人が、郷土の先人下田歌子を通じて交流をしました。同学園は、下田歌子が創設者であり長年交流をしています。岩邑中の生徒が町内の名所や観光スポットを巡る同学園の生徒たちに、歌子の功績や岩村の歴史を紹介。本通りの木村邸の前では、6人が着物姿でお出迎え。手作りのマイクと写真を使ってクイズを出し、答えてもらうことで打ち解けた雰囲気。両校の生徒は歌子を通じて知識と絆を深めました。

園・小中学校 トピックス