



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

大根のカレーきんぴら

カレー粉を使った減塩レシピを紹介します。塩分の取り過ぎは高血圧の原因の一つです。日ごろから減塩を心がけましょう。

- 材料(2人分)
- 大根 100g<sup>ア</sup>
  - ニンジン 20g<sup>ア</sup>
  - ピーマン 20g<sup>ア</sup>
  - 油 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - カレー粉 少々
- 1人分：食塩相当量 0.5g<sup>ア</sup> 野菜量 70g<sup>ア</sup>
- 問 健幸推進課 ☎26-6821

- 作り方
- ① 大根、ニンジン、ピーマンを千切りにする。
  - ② フライパンに油を入れ、千切りにした大根とニンジンを中火で炒める。火が通りにくい時は水を少量加える。
  - ③ ②に火が通ったら、ピーマンとAを入れさっと炒める。
  - ④ 皿に盛り付ける。

**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



**出生おめでとう**  
 (10/16～11/15 届出分)  
 ( )は保護者

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

家族にたくさん  
 幸せをありがとう  
 なってね！  
 元気に大きく

山岡町  
 笑暖くん  
 保護者 裕右さん・優佳さん

7歳になりました

12月生まれ

アレルギー対応かんたんおやつ教室  
**米粉のリースピザを作ろう**

食材は全てグルテンフリー。リースに見立てたかわい  
 いピザを作ります。

Vol.55  
 えなえーる  
 ENA YELL

小さな子ども簡単に  
 作れます！

TEL 25-5070

- とき 12月15日(日)午前10時半～正午
- 定員 中学生以下の子ども6人程度(未就学児は保護者同伴)
- 料金 1,000円
- 講師 アレルギー対応かんたんおやつマイスター 堀真奈美氏
- 内容 米粉や豆腐を材料に、生地を練るところから作ります。焼きたてのピザをみんなで食べましょう。
- 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

ゆったりとしたひと時を  
**好きな色を選んで作る 編み物サロン**

好きな色の毛糸でマフラーを作りませんか。編み物が好きな方はもちろん、初心者の方も大歓迎です。

えなえーるで楽しく編み物をしませんか？

- とき 12月14日(土)午前10時～11時半
- 定員 10人程度
- 料金 500円(道具・毛糸代含む)
- 持ち物 不要
- 講師 坪井弥栄子氏
- その他 使いたい糸やかぎ針のある方は持参してください。
- 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

Instagram  
 YouTube  
 ホームページ  
 Facebook

1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、12月11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▶

デイサービスを訪問したよ

武並こども園

藤の里「結い」デイサービスに、年長組の園児がやってきました。今日はデイサービス利用者との交流会の日。園児たちは昼食を持って、こども園から約3.5kmの道を歩いてきました。交流会では、歌に合わせて肩たたきを一緒に楽しんだ後、折り紙でハートを制作。子どもたちが先生になって折り方を教え、「こうやるんだよ」と話しながら交流を楽しみました。完成したハートは、つなぎ合わせて四つ葉のクローバーにしてプレゼント。「ありがとう」の言葉と共に、みんなの笑顔があふれました。

デイサービスまで歩くのは大変だったけど、利用者さんと遊べて楽しかったな。肩たたきの歌はいっぱい練習したから上手にできたよ。折り紙で作ったハートもきれいにできた！プレゼントできて良かったな。

ひまわり組(年長)  
 鈴木 尊くん

園・小中学校  
 トピックス