



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

- 簡単！時短！
- 鶏むね肉塩こうじ漬け**
- 作り方
- 鶏肉は一口大に切る。
 - 袋に肉と塩こうじを入れ、軽くもみ、よくなじませる。
 - 冷蔵庫で30分程おく。
 - 耐熱容器に鶏肉を重ねないように乗せ、ラップを軽くかける。
 - 電子レンジ600Wで2分半加熱する。
 - 皿に盛りつける。

ポイント/
 塩こうじで漬けることで鶏むね肉がしっとり柔らかくなります。レンジ加熱でOKなので、忙しい朝や弁当のおかずを手軽にたんぱく質をプラスできます。

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

材料(2人分)

- 鶏むね肉 100g
- 塩こうじ 10g

※塩こうじの量は好みで調整してください

☎ 健幸推進課 ☎ 26-6821

子育て中のママにもオススメ/
託児付講座 笑顔の作り方レッスン

笑顔の作り方をプロに習います。表情筋を使った簡単なトレーニングの方法や、笑顔の効果を2回コースで学びます。

■とき 5月21日(火)・6月18日(火) 午前10時半～正午(全2回)

■定員 5人程度

■講師 表情美学笑顔インストラクター かとう みか 氏

■料金 各回 500円

■持ち物 スマートフォン、置き鏡

■申し込み方法 応募フォームから申し込む

■内容 ①笑顔の効果について・簡単笑顔トレーニング
 ②前回の振り返りと実践・写真撮影のコツなど

恵那中央出張所 Vol.48
えなえーる
 ENA YELL

TEL 25-5070

こんな方にオススメ
 ・写真を撮る時の笑顔が苦手
 ・子どもと笑顔で接したいのに、気づいたら眉間にシワが…

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

Instagram
 YouTube
 イベント情報
 Facebook

イベントレポート/
からすみ教室を開催しました

「からすみ」は、子どもの健やかな成長を願い、桃の節句でひな人形に供える菓子として、東濃地方で親しまれています。えなえーるでは毎年子どもを対象にからすみ教室を開催し、郷土食の文化を伝えています。

昔ながらの作り方をベースに、家庭でも手軽にチャレンジできるレシピで作りました！



はじめまして
えなっ子

出生おめでとう
 (3/16～4/15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

1歳おめでとう！
 これからも、笑顔いっぱい、元気に大きくなってね！

市川 純樹くん 笠置町
 保護者 大地さん・直美さん

毎日、たくさん笑顔があります！
 ☆まなちゃん、誕生日おめでとう！

樋田 愛葉ちゃん 笠置町
 保護者 洋介さん・絵美子さん



6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、5月15日(木)までに 電子メール (mailto: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▶



水曜日、今日は
 何して遊ぼう？

岩村こども園

すいすいあそぼうデーが楽しみで家でもよくお話をしているんだ。
 今日は友達としっぽ取りをして遊んだよ。5個もしっぽを取ることができたんだ。砂場やボールでも遊んだことがあるよ。またやりたいな。

すみれ組(年長) 長尾 来岳くん

園・小中学校
トピックス

先生が「明日はすいすいの日だよ」と声をかけると、「イエーイ！」と歓声が上がります。毎週水曜日は、子どもたちが好きなこととして自由に遊ぶことができる「すいすいあそぼうデー」。時間で区切ることなく、子どもたちにたくさん遊んでもらおうと、6年前から始まりました。

子どもたちはすいすいの時間が大好き。先生が見守る中、3歳から5歳の園児が月齢に関係なく自由に遊び始めます。この日も、遊具で遊ぶ子や友達とおまごをする子など、みんな楽しく遊ぶ姿が見られました。