

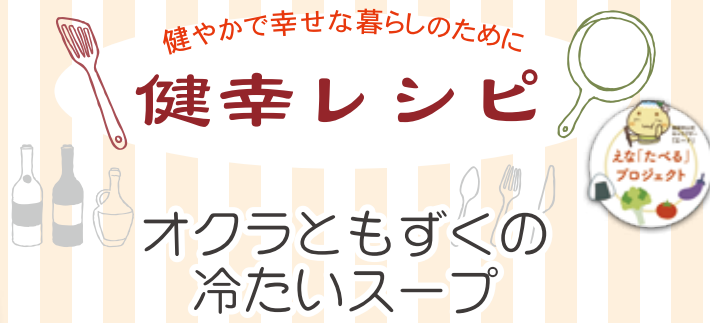


材料(2人分)

- オクラ 2本
- もずく(味付けなしのもの) 80g
- だし汁 200cc
- しょうゆ 小さじ2/3
- 酒 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- 万能ネギ 適量
- 白ごま 少々
- 一味 お好みで

1人分: 食塩相当量 0.7g

問 健幸推進課 ☎26-6821



作り方

- ① オクラは塩を少々をまぶして板ずりをし、さっとゆでて冷水に取る。
- ② オクラの水気を取り、小口切りにする。
- ③ Aを煮立て、粗熱を取る。
- ④ Aにもずくとオクラを加え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に注ぎ、万能ネギと白ごまを加え、お好みで一味を振る。

ポイント

だしを利かせた、暑い時期にもぴったりの冷製スープです。

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



OH! miso キッズ 募集します!

みそを使ったレシピで昼食を作ります。みそについて知りながら楽しく料理をしましょう。ぜひ参加ください。

■日時(2回とも参加ください)

- ① 7月26日(金) 午前10時半～午後1時
みその話とみその味比べ、みそ汁の基本、だしの取り方、具だくさんみそ汁作り
- ② 7月31日(水) 午前10時半～午後1時
1階の食品売り場へ買い物ツアー、具だくさん豚汁作り

■対象 小学生

■定員 6人(先着順)

■参加費 700円/回

■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



オリジナル風鈴を作ませんか?

無地の陶器の風鈴に好きな絵や模様を描いて、オリジナル風鈴を作るワークショップです。ぜひ参加ください。

- 日時 ① 7月13日(土) ② 7月20日(土) ③ 7月27日(土)
【午前の部】午前10時～ 【午後の部】午後2時～

■対象 どなたでも

■定員 各回5人程度

■参加費 500円

■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



- 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



夏の工作にもおすすめ!

子育て情報はこちらから!



▲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

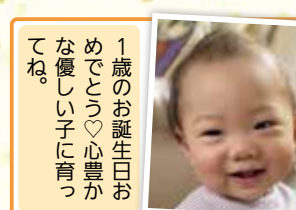


出生おめでとう
(5/16～6/15 届出分)

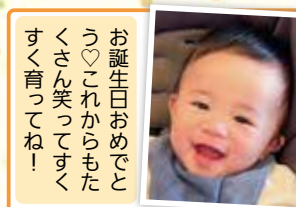
()は保護者



1歳のお誕生日おめでとう! 笑顔いっぱいの瞬間でいてね!
安藤 寧那ちゃん 大井町
保護者 嘉章さん・佑華さん



1歳のお誕生日おめでとう! 優しい子に育つてね。
中山 恵裕くん 大井町
保護者 秀高さん・智恵さん



お誕生日おめでとう! うさぎからうさぎに育つてね!
小石 湊斗くん 三郷町
保護者 陽佳留さん・純菜さん



8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、7月16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▶



朴葉ずし作り 楽しいな

みさとこども園



ぞう組(年長)
小栗 光陽くん

大好きな朴葉ずしを作れて楽しかったよ。みんなで作った朴葉ずしはとってもおいしかったな。特にシイタケがおいしかったよ。
今度家族とも一緒に作るんだ。家でもおいしい朴葉ずしを食べるのが楽しみだな。

エプロンと三角巾を付けて、3歳から5歳の子どもたちが遊戯室に集まります。この日は朴葉ずし作りの日です。異年齢で交流しながら郷土の食を知ろうと毎年行われています。
机に、シイタケ、キュウリ、ニンジン、コーンなどの色鮮やかな具が並び、子どもたちは酢飯の上に順番に具を盛り付けていきます。仕上げに朴葉で包むと、朴葉ずしの完成。「早く食べたい」という声が聞こえてきました。
「おいしい!」「おかわりしたい!」と、作った朴葉ずしをたくさん食べ、みんな大満足の様子でした。

