



材料(2人分)

- ナス 200㌔(中2本)
- タマネギ 50㌔(1/4個)
- トマト 200㌔(中1個)
- オリーブ油 小さじ1
- ニンニク 2㌔
- 合い挽き肉 70㌔
- カレー粉 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 1㌔
- 湯 400㌔

1人分：食塩相当量 1.2㌔ 野菜量 225㌔

問 健幸推進課 ☎26-6821



ナスのカレー煮

作り方

- ① ナスの皮をしま模様になるようにむき、1㌔幅に切る。
- ② タマネギを繊維に沿って薄く切る。
- ③ トマトを一口サイズに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を敷き中火で熱し、ニンニクと挽き肉を炒める。挽き肉に火が通りポロポロになったら、タマネギとナスを順に加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にカレー粉を入れ、香りが立ったらトマトを加えてさらに炒める。
- ⑥ トマトの形が崩れ始めたら、Aを加え、ふたをしてナスがやわらかくなるまで中火で15～20分煮る。
- ⑦ 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



みそについて学ぶ

「OH! miso キッズ」を開催しました！

えなえーるでは、発酵のまちづくりの取り組みとして、発酵食に関する講座を実施しています。

7月には、昨年に引き続き小学生を対象に、発酵食品のみそについて学ぶ「OH! miso キッズ」を2回開催しました。



みそができる過程や、地方ごとのみその違い、発酵の仕組みなどを学びました。



みそについて学んだ後、だしを取るところからみそ汁を作りました。

- 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



ホームページ



Facebook

毎月2回開催

ハローワーク恵那による出張相談

ハローワークに登録をしていない方も相談できます。相談時間は30分程度です。

- 日にち 9月11日(水)、9月25日(水)
- 時間 午前10時～正午
- 対象 これから仕事探しを始める方、再就職を考えている方など

申し込み不要
相談無料



出生おめでとう
(7/16～8/15 届出分)

()は保護者

子育て情報はここから！



▲乳幼児学級



▲こども元気プラザ



▲病児保育



▲えなっ宝



▲子育て支援センター



▲ファミリーサポート・センター



こはるの成長がたのしみだよ。だい
田中心晴ちゃん 岩村町
保護者 徹さん・礼音さん

7歳になりました

9月生まれ



10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、9月17日(水)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▶



お父さんお母さんと遊んだよ

千草保育園



すみれ組(年少)
笠木 紫陽 くん

お父さん、お母さんと一緒にいろいろな色の風船を投げて遊んだよ。僕は、青、ピンク、紫の風船で遊んだんだ。その後プールに入って、風船で作った浮き輪に乗ったりフープをくぐったりして遊んだよ。楽しかったな。

すみれ組の保育室で、子どもたちがお父さんやお母さんと一緒に遊んでいます。今日は、保護者が日常の保育に参加する父母参加の日。子どもたちの保育園での姿を見て、成長を感じてもらおうと、3年程前から全クラスで行われています。

この日は年少組に5人の保護者が参加。風船を膨らませ、子どもと一緒に風船遊びを行いました。その後、子どもたちは保護者に見守られながら、プールで楽しく遊びました。参加した保護者は、保育参加を通して子どもと向き合う貴重な時間となりました。

