



健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

たらのマリネ

作り方

- ピーマンは千切りに、タマネギは薄くスライスする。
- ①をまとめてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分間加熱する。
- トマトを1/2の角切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜる。
- ④に②、③を入れてなじませる。
- たらを5mm幅に切り、片栗粉を薄くまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥を味が染み込むまで⑤に漬ける。
- 皿にレタスを敷き、盛り付ける。

材料(2人分)

- ピーマン 20g (1/2個)
- タマネギ 40g (中1/4個)
- トマト 60g (中1/3個)
- たら 120g (2切れ)
- 片栗粉 大さじ1
- 油 適量
- レタス 60g (1/4個)
- 酢 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

1人分：食塩相当量 1.1g 野菜量 90g

健幸推進課 ☎26-6821

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



託児付き講座 子育て世代のマネー教室

NISA や社会保障の仕組み、ライフプランについて学びます。NISA 初心者の方やこれから働こうか迷っている方など、気軽に参加ください。

- 日にち・内容
 - ① 10月11日(金) 「今更聞けない? NISA・iDeCo の話」
 - ② 10月18日(金) 「働き方で変わる税金や社会保障制度の話」
- 時間 午前10時半～正午
- 定員 未就学児の親 8人程度
- 料金 500円/回
- 講師 ライフプランナー 熊崎浩策氏 (ソニー生命保険㈱)
- 申し込み 申し込みフォームから申し込む。

申し込みの際に
希望の回を選択
ください



えなえーる ENA YELL

TEL 25-5070

- 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

託児付き講座 1歳前後の子どもの食事について

離乳食(後期)から幼児食までの1歳前後の食事について、量や食べ方、レシピなどを管理栄養士から学びます。子育て世代に向けた災害時の食品の備蓄や、栄養素についても学びます。

- とき 10月15日(火)午前10時半～正午
- 定員 未就園児の親 8人程度
- 料金 700円(お茶付き)
- 講師 管理栄養士 安江宏美氏 (中北薬品㈱)
- 申し込み 申し込みフォームから申し込む。

少し先の話を聞きたい方にもお勧め!



はじめまして えなっ童

出生おめでとう (8/16～9/15届出分)

()は保護者

11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!

7歳になりました

写真募集中

申し込み方法
下記の①～⑨を記入し、電子メール (mailto:info@city.ena.lg.jp) か申し込みフォームで申し込む。
①お子さんが1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真(頭が切れないようにしてください) 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

申込期限 10月15日(火)

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

写真例

子育て情報はここから!

- 乳幼児学級
- えなっ童
- 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

みんなでカヌーとサップをしたよ

恵那北中学校

笠置峡に赤や黄、青などのカラフルなカヌーやサップが浮かび、生徒たちの楽しそうな声が聞こえてきます。今日は年に一度のカヌー教室。生徒たちが楽しみにしていた日です。

この教室は、地元の人々の安全確認を知らせてほしいと、飯中笠置クラブの方が講師となって令和2年度から始まりました。生徒たちは安全確認をしながらカヌーに乗ります。小学校からの経験がある生徒が多く、友達と関わりながら安全に楽しく体験することができました。

カヌーとサップは小学生の頃もやっていましたが、中学校の新しい友達と一緒にするのは新鮮で楽しかったです。最後に行ったリレーでは、グループのみんなが応援してくれて仲が深まりました。来年も楽しみです。

1年生 吉田 知由 さん

園・小中学校 トピックス