



## 健やかで幸せな暮らしのために 健幸レシピ

### キノコのゆずこしょうマリネ

#### 作り方

- ① シメジは石づきを落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ② シイタケは石づきを落とし、薄切りにする。
- ③ エノキは石づきを落とし、3等分の長さに切る。
- ④ ニンニクを薄切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を敷き、弱火でニンニクを炒め、香りが立ったら①②③を炒める。
- ⑥ キノコがしんなりしたら⑤をボウルに移し、Aを加えてよく混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り付け、パセリを散らす。

#### 材料(4人分)

- シメジ 200g
- シイタケ 150g
- エノキ 150g
- ニンニク 1片
- オリーブ油 大さじ1
- ドライパセリ 少々
- ゆずこしょう 小さじ1と1/2
- レモン果汁 大さじ1と1/2
- オリーブ油 小さじ1
- 塩 小さじ1/3

1人分：食塩相当量 0.9g キノコ量 125g

問 健幸推進課 ☎26-6821

#### 今回は秋バージョン／

### 食育の講座 もぐもぐタイム

リンゴやサツマイモなどの季節の野菜を使った乳幼児向けのおやつ作りと、絵本の読み聞かせを行います。

- とき 11月15日(金)午前10時半～11時半
- 定員 乳幼児の親子6組程度
- 料金 無料
- 講師 もりもりシスターズ 足立能理子氏、遠山致得子氏
- 内容 ①ブロッコリーとサツマイモのスープ、きな粉のおはぎ、白菜とリンゴのサラダの作り方と試食  
②季節の絵本の読み聞かせ
- 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

☎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

#### 親子の触れ合いの場

### 一緒に遊ぼう ひよこっこひろば

歌や手遊び、ワークショップなどを通して、親子で楽しく触れ合います。11月のテーマは「秋の自然物遊び」。どんぐりや落ち葉を使って遊びます。

- とき 11月22日(金)午前10時半～11時半
- 定員 未就園児の親子5組程度
- 料金 無料
- 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



#### 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



出生おめでとう  
(9/16～10/15 届出分)

( )は保護者



仲田菜乃果ちゃん 明智町  
保護者 彦太さん・菜那さん



田口歩華ちゃん 大井町  
保護者 雄基さん・優衣さん



所 奏仁くん 山岡町  
保護者 弘泰さん・美香さん



12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、11月15日(金)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▶



## 大きなサツマイモ採れたよ

### 岩村こども園



ひまわり組(年長) 勝野 咲来ちゃん

スコップを使ってサツマイモを掘ったよ。大変だったけど、大きいサツマイモが採れて楽しかったな。春に植えた苗がこんなに大きなサツマイモになってびっくり。みんなで焼き芋大会をするのも楽しみだよ。

「大きいの採れた！見てー」と、サツマイモを誇らしげに掲げる子どもたち。今日は楽しみにしていたサツマイモ掘りの日です。地域の方と関わりながら、苗を植えて食べるまでの楽しさを感じてもらおうと、服部勝彦さん(岩村町)の畑で行われ、今年で30年目。畑の管理は服部さんが行っています。この日は年少から年長までの園児が参加。先生や地域の方に見守られながら、スコップや手で一生懸命サツマイモを掘りました。収穫したサツマイモは自宅に持ち帰る他、11月5日(火)に行われる焼き芋大会で食べる予定です。

