



材料(2人分)

- 乾燥キクラゲ 2㍻
- カブ 200㍻
- 卵白 卵1個分
- サケ 100㍻
- ニンジン 20㍻
- シメジ 10㍻
- あんの材料
- だし汁 180cc
- みりん 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉 小さじ2
- 水 小さじ2

1人分：食塩相当量 0.9㍻ 野菜量 110㍻

問 健幸推進課 ☎26-6821



だしとうまみを利かせた減塩レシピです。

作り方

- 1 乾燥キクラゲは水で戻して千切りにする。
- 2 カブはすりおろして、よく搾る。
- 3 カブの茎と葉を細かく刻み、しんなりするまでゆでる。
- 4 ②によく溶いた卵白を加えよく混ぜ、さらに①を加える。
- 5 器に一口大に切ったサケを入れ、④を乗せる。
- 6 薄めのいちよう切りにしたニンジンと、小房に分けたシメジを⑤の器に入れ、蒸し器で15分蒸す。
- 7 鍋にあんの材料を入れて強火で沸騰させ、④を加えて一煮立ちさせる。
- 8 ⑥に、⑦をかける。
- 9 ⑧に⑧を散らす。

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



子育て情報はこちらから！



▲乳幼児学級



▲えなっ宝



▲子育て支援センター



▲こども元気プラザ



▲病児保育

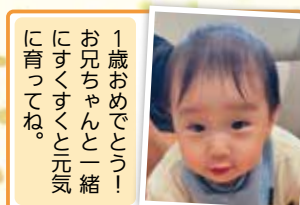


▲ファミリー・サポート・センター

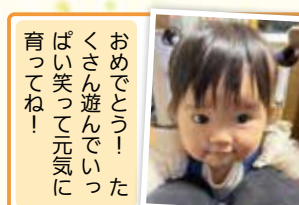


出生おめでとう
(11/16～12/10 届出分)

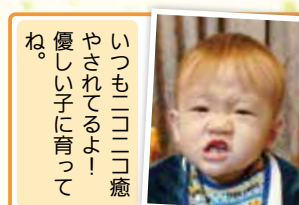
()は保護者



松本 結翔くん 大井町
保護者 翔さん・友里さん



大島つむぎちゃん 串原
保護者 祥生さん・翠さん



戸田 晴陽くん 山岡町
保護者 昌彦さん・僚子さん

7歳になりました

1月生まれ



2月に1歳・2歳・3歳になるお子さんの写真を募集します！

年齢の幅を広げ、1歳・2歳・3歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。以前掲載されたことがある方も応募可能です。ただし、初めて掲載される方を優先します。

■申し込み方法

下記の①～⑨を記入し、電子メール(☐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、年齢 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 1月15日(木)

※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

女性の活躍応援企画／coto coto ミーティング

「子育てをしながら働くこと」について考えます。先輩ママとも交流できます。

①みんなどうしてる？「子育て×働く」両立のすすめ

とき：1月21日(木)午前10時半～正午

②教えて！会社のこと

とき：1月29日(木)午前10時半～正午

ゲスト：繁澤あゆみ氏、矢郷舞子氏(有限会社耕グループ)

■対象 これから働きたい、働こうか迷っている子育て中の女性

■定員 8人程度

■料金 無料

■講師：新井麻美氏、中島奈津美氏(恵那くらしビジネスサポートセンター)

■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。託児を利用する方は子どもの名前と年齢を記入ください。

恵那中央出張所 Vol.56



☎25-5070

■平日祝：午前10時～午後8時

■土日：午前9時半～午後8時

12/28(土)：午前9時半～午後6時

12/29(日)～1/3(金)休み
1/4(土)～通常



Instagram



YouTube



ホームページ



Facebook

初心者でも簡単／椅子ヨガと山っこ寒天発酵スープ

椅子を使ったヨガをしませんか。初心者や高齢者、運動が苦手な方でも効果的に運動不足を解消できます。ヨガの後は、発酵食品ソムリエによる山岡細寒天を使った発酵スープを伝授します。

■とき 2月6日(木)午前10時～正午

■対象 どなたでも

■定員 8人程度

■料金 800円

■講師 よこみつあゆみ氏(ヨガインストラクター)、藤井恵子氏(発酵食品ソムリエ)

■申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。



ヨガで心身をリラックスさせましょう！



▲申し込みフォーム



ドローンのレース大会をしたよ

上矢作小学校



6年生 安藤 良人くん

プログラミングドローンのレースでは、縦割りグループのみんなで教え合い、チームで団結することができました。ドローンショーは、動きがそろっていてすごくきれいでした。中学校でもドローンの授業が楽しみです。

上矢作小学校では、(株)ROBOZの協力で、全校児童がドローンの授業を受け、プログラミングや操縦方法などを学んでいます。この日はプログラミングドローンやトイドローンを使ったレース大会を行いました。大会では子どもたちがチームに分かれ、タブレットを使ってドローンを何秒進めるかを設定したり、ドローンを操縦したりしてタイムなどを競いました。ドローンがゴールすると「やったー」と歓声が起き、子どもたちは、今年度の集大成としてこの大会を楽しむことができました。

