健やかで幸せな暮らしのために

健幸レシピ

＼今月から園で人気の給食メニューを紹介！／

焼きメンチカツ

揚げないから低カロリー。たんぱく質を取り入れて、バランスのよい食事を目指しましょう。

材料（2人分）

- ●タマネギ　50㌘
- ●キャベツ　20㌘
- ●豚ひき肉　120㌘
- ●塩　ひとつまみ（0.4㌘）
- ●こしょう　少々
- ●片栗粉　大さじ1
- ●コーンフレーク 10㌘
- ●サラダ油　大さじ1

ソースの材料
- ●ケチャップ　大さじ1/2
- ●中濃ソース　小さじ1

作り方

❶ タマネギ、キャベツはみじん切りにしてボールに入れる。
❷ ❶に豚ひき肉と塩、こしょうを合わせ、粘りがでるまでよくこねる。
❸ ❷に片栗粉を加えて混ぜる。
❹ ❸を1㌢くらいの厚さになるように丸める。
❺ コーンフレークを粗く砕き、❹にまぶす。
❻ フライパンにサラダ油を敷き、❺を乗せ、ふたをして中に火が通るまで中弱火で両面焼く。（オーブンで焼く場合は200℃で15分焼く）
❼ ソースの材料を混ぜる。
❽ 皿にメンチカツを乗せ、ソースをかける。

1人分：エネルギー 122㌔カロリー　たんぱく質 6.2㌘
脂質 6.3㌘　塩分 0.4㌘　野菜量 35㌘

問　健幸推進課 TEL 26-6821

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、野菜が食べた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　お味噌仕込み

約1㌔の味噌を仕込みます。仕込んだ味噌は持ち帰り、半年保管すると完成です♪

■とき　2月11日㈫㈷午後1時～3時
■対象　小・中学生
■定員　5人程度
■料金　1,500円
■講師　羽根愛美（まなみ）氏（えなえーるスタッフ）
■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

家庭で作られる、恵那の代表的な味噌を作ります！

恵那中央出張所 えなえーる ENA YELL Vol.57

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

Instagram　YouTube
ホームページ　Facebook

託児付き

＼子育て世代のリフレッシュ講座／

オリジナルブローチ作り

美しいプリントの多彩な生地を使って、オリジナルブローチを作ります。

■とき　2月25日㈫午前10時半～11時半
■対象　子育て世代の親
■定員　6人
■料金　1,000円
■講師　樋田真紀（まき）氏
■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

簡単!かわいい! からすみ作り

手軽なレシピといろいろなトッピングで楽しく作ります。

■とき　3月2日㈰午後1時半～3時
■対象　小学生以上の方
■定員　6人
■料金　1,000円
■講師　新井美悠（みゆ）氏（名古屋造形大学2年）
■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

出生おめでとう

（12/11～1/15 届出分）

（　）は保護者

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

2歳おめでとう！言葉を覚えて毎日お話するのを楽しみにしてるよ！

杉本　一橙（いちと）くん　2歳　岩村町
保護者　真弥さん・美里さん

2歳の誕生日おめでとう！元気いっぱい大きくなぁれ♡

市川　采笑（とわ）ちゃん　2歳　三郷町
保護者　博己さん・美穂さん

2才のお誕生日おめでとう！元気にすくすく育ってね！大好き！

松葉　海晴（かいせい）くん　2歳　大井町
保護者　衛さん・紘代さん

3月に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。※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。

下記の❶～❾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んでください。
❶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）❷住所（町名まで）❸氏名（ふりがな）❹生年月日、年齢 ❺性別 ❻電話番号 ❼両親の氏名（ふりがな）❽32字以内のコメント ❾ケーブルテレビ放映の可否　■申込期限　2月12日㈬

申し込みフォーム▶

園・小中学校トピックス

空手の型を練習したよ

すずめっこ杉の子幼稚園

遊戯室から「やー」と、子どもたちの元気な掛け声が聞こえてきます。この日は、中京学院大学空手道部の学生が講師を務める空手教室の日。姿勢や礼儀を学び、空手に親しんでもらおうと昨年度から行われています。

子どもたちは2月の参観日に向けて「平安初段」という型を練習中。集中して講師の話を聞き、動作をよく観察して技を練習していました。拳を前に出して攻撃する「突き」や相手の攻撃を受け止める「受け」などの技を習得し、楽しみながら空手に触れることができました。

すみれ1組（年長）
中神　恵（めぐみ）ちゃん

空手の型をやってみて、足で蹴るところが上手にできて楽しかったよ。先生の合図でくるっと回るところが難しくて大変だったけど頑張ったんだ。参観日までにもっと練習して、いろんな技ができるようになりたいな。