



材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし) 150g^ア
- 砂糖 小さじ 1/2
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ 2/3
- マーマレード 小さじ 2
- 片栗粉 小さじ 2

1人分: エネルギー 139kcal たんぱく質 16.7g^ア
脂質 4.6g^ア 塩分 0.6g^ア

問 健幸推進課 ☎ 26-6821

健幸レシピ

健やかで幸せな暮らしのために

園で人気の給食メニューを紹介!

鶏肉のマーマレード焼き

多めに作って朝食や弁当にも!
簡単になりがちな朝食に主菜(たんぱく質)を取り入れて、
バランスの良い朝食を目指しましょう。

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、ポリ袋に入れる。
- 2 ①にAを入れてもみこみ、15分程漬ける。
- 3 ②にマーマレードを加え、全体に混ぜ合わせる。
- 4 ③に片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- 5 ④をトースターかグリルで、火が通るまで10分～15分程焼く。
- 6 皿に盛り付ける。

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



自分だけのからすみを作ろう

からすみの作り方と簡単なアレンジ方法を学び、世界に一つだけのからすみを
作りましょう。出来上がったからすみをきれいに撮影する方法も学びます。

- とき ① 3月27日(休)午後1時～3時
② 4月3日(休)午後1時～3時
- 対象 スマートフォンを持っている方
- 定員 6人
- 料金 ① 1,000円 ② 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、スマホ
- 講師 新井美悠氏(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。

こうじの使い方を伝授

塩こうじ完全攻略法

塩こうじは減塩効果が期待できる万能調味料。
最後まで使い切る攻略レシピを教えます。

- とき 3月13日(休)午前10時半～正午
- 対象 どなたでも
- 定員 6人
- 料金 1,200円
- 持ち物 エプロン、手拭きタオル
- 講師 和田友美氏(みかさぎ廻屋)
- 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

恵那中央出張所 Vol.58

えなえーる ENA YELL

☎ 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

申し込みフォーム

ひなまつり「ハレの日レシピ」/ 食育の講座 もぐもぐタイム

ナバナ、カブ、イチゴを使った乳幼児向けのおやつ作り
と、楽しい絵本の読み聞かせを行います。

- とき 3月14日(休)午前10時半～12時
- 対象 乳幼児期の子どもと親
- 定員 6組程度 ■料金 無料
- 講師 足立能理子氏、遠山致得子氏(もりもりシスターズ)
- 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



▲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
(1/16～2/15 届出分)

()は保護者

1歳のお誕生日おめでとう! 1歳のお誕生日おめでとう! 1歳のお誕生日おめでとう!

安藤 明来ちゃん 三郷町
保護者 亮太さん・里菜さん

3歳のお誕生日おめでとう! 3歳のお誕生日おめでとう! 3歳のお誕生日おめでとう!

伊藤 朱昂くん 山岡町
保護者 駿さん・ひとみさん

3歳のお誕生日おめでとう! 3歳のお誕生日おめでとう! 3歳のお誕生日おめでとう!

渡邊 朔良ちゃん 東野
保護者 俊次さん・麻綾さん

※渡邊さんは2月号にも掲載していますが、正しくは3月生まれです。お詫びして訂正します

1歳のお誕生日おめでとう! 1歳のお誕生日おめでとう! 1歳のお誕生日おめでとう!

吉村 咲来ちゃん 長島町
保護者 成貴さん・祐希さん

1歳のお誕生日おめでとう! 1歳のお誕生日おめでとう! 1歳のお誕生日おめでとう!

鈴木 湊翔くん 長島町
保護者 芹菜さん

4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んでください。

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 3月14日(休)

申し込みフォーム



仲間と頑張った 大縄大会

岩邑小学校

この日は全校児童が楽しみにしていた大縄大会の日。体を動かしながら、目標に向かって仲間と協力する大切さを学んでほしいと毎年行われています。児童らは、この日のためにチームごとに目標を決め、休み時間を使って八の字跳びの練習を重ねてきました。本番の合図とともに、児童らは縄をよく見て次々と跳んでいきます。仲間を応援しようと「1、2、3」とみんなで数を数えたり、「リラックスしていこう」と声をかけたりする児童たち。大会を通して仲間と協力し合い、楽しい時間を過ごすことができました。



6年生 谷口 大和くん

今日の大会は、みんながけがをすることなく楽しめたと思うのでよかったです。練習では友達と意見がぶつかることもあったけど、本番では声をかけ合って協力できました。そのおかげで1位になれてうれしかったです。

