

おとなも子どもも
いっしょにごはん!



[レシピ紹介]
きよちゃん

「チキンアフリターダ」

フィリピンの家庭料理 (チキンのトマト煮込み)



大人用



初期・中期

後期

に~よんステーションの多文化交流
「ちよこつとcooking」でも作りました♪

【材料】 2~3人分

- | | | | |
|-------------|-------|--------------------|--------------|
| ・鶏肉 (胸・皮付き) | 200g位 | ・水 | 100ml |
| ・じゃがいも | 小2個 | ・チキンストック (チキンキューブ) | 1/2個 |
| ・玉ねぎ | 大1/2個 | ・トマトソース (缶) | 1/2缶(約150cc) |
| ・赤パプリカ | 1/2個 | ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・にんじん | 小1本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんにく | 小1片 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| | | ・塩・コショウ | 少々 |
| | | ・乾燥パセリ | 適量 |
| | | ・油 | 大さじ1 |

★作り方

- ① フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら玉ねぎを加え炒める。(にんにくが焦げないように)
- ② 鶏肉を加えて程よく炒める。
- ③ 更にじゃがいも、にんじんを加えて炒める。
- ④ 水を加え、チキンキューブを砕きながら入れ、ふたをして箸がささるくらいまでの柔らかさに煮る。
- ⑤ 赤パプリカを入れて少ししんなりしたらトマトソースとケチャップを加えて煮る。
- ⑥ 砂糖、塩、コショウ、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑦ お皿に取り分け、彩りに乾燥パセリをふりかける。

★取り分けメニュー

初期 角切りした鶏肉と野菜(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ)をゆでてすりつぶし、ゆで汁やミルク等でのばす。

後期 大人の完成品から取り分け、食べやすい大きさに切る。味が濃いようなら少し水を足し、火にかけ味をうすめる。必要であれば食べやすいように水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

※塩、コショウ等の調味料は、お子様の好みに合わせて調整してね♪

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

インフォメーション

子育てサロン

☆各地区の実施日は
3ページの◎を
ご覧ください。

子育てサロンでは、様々な工夫がされており、乳幼児・子どもさん、お母さんも楽しめて、お役立ち情報もゲットできる「交流の場」です。子育て経験のある民生委員児童委員が、子育ての悩みにもすばりアドバイス!

また、定期的に関係機関(区役所など)の協力で相談会なども実施しています。



★西淀川区のホームページ

<http://www.city.osaka.lg.jp/nishiyodogawa/> や、

★ツイッター https://twitter.com/nishiyodo_ku で情報発信中!!

絵本
だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

可愛くてワクワク!
楽しい言葉のリズムに乗って
お弁当に大変身。
なんともおいしそうな
絵本です♥



「ころころくるりん」

長野 ヒデ子 / 作・絵
(教育画劇)

たまごさんがころころころころころがって、くるりん。あららら! へんし〜ん。あつ! ほっこりゆでたまごと、くるりとまいたたまごやき。みんなの大好きなソーセージさんも、りんごちゃんも、ころころくるりんとへんし〜ん。ころころくるりん! 変身したのはなにかなあ? 変身のあとは、仲良く集まっておべんとうに大変身。さあ召し上がれ。楽しい食育絵本です。

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 ①10:30~11:00 ②11:15~11:45
5月12日(金)、6月2日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
5月25日(木)、6月22日(木)

※この絵本は区役所4階「親子ゆったりスペース」にて展示しています。(貸し出しは図書館にて)

ちょっと
気になる
Q&A

たいした悩みでは
ないものの、
子育てに関する
日々のちょっとした
疑問・質問に
子育て支援室が
お答えしま〜す。

Q この春から保育園に通い始めましたが、行くのを嫌がって大泣きするので毎朝大変です。こっちが泣きたいくらい・・・
(3歳児の母)

A 保育所・幼稚園の入園から1ヶ月が経ち、お子さん達は少しずつ新しい生活や環境に慣れてきた頃でしょうか? でも休み明けなどは行くのを嫌がったり、お母さんやお父さんを求めて泣いたりすることはまだまだあると思います。特に乳児期は、親との安定した関係を軸にして周りの人との関わりを広くしていくので、お父さん・お母さんがそばにいないと不安になり泣きます。幼児期でも、親と離れることに不安を感じたり、新しい環境にとまどったりして泣くことは自然な姿です。そうは言っても親としては毎日泣く姿を見るのは辛いことで後ろ髪も引かれますよね。でも、子ども達は毎日の生活の中で安心できる先生の存在や、同年齢の友だちとの遊びを通して徐々に園での生活に慣れていきます。ただ、その慣れ方にも個人差がありますので「いつまでも泣かないの!」と叱られると余計に不安がつることになります。まずは抱きしめて今の不安な気持ちを受け止めて気長に見守ってあげましょう。そして、お迎えの時には笑顔で「今日も一日頑張ったね!」とほめてあげてくださいね。

●このコーナーでは皆さんの子育てに関する疑問・質問を募集しています。下記のメールアドレスまでお寄せください!

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は

西淀川区で生活する親の視点に立ち、「必要で・役立つ・便利な」情報をまとめて発行する地域密着型の情報誌を目指しています。発信だけでなくとどまらず、みなさんの声を受信できる場でありたいと思っています。ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声をお寄せ下さい。

【メールアドレス】 ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]は、西淀川区役所HPからもご覧いただけます。(バックナンバーもご覧いただけます)

※本誌の記事、写真、イラストなどの無断転載、再発行等を禁じます。