

わくわく城東

令和3年
8月発行

今月注目の子育て情報を紹介
**ピックアップ
インフォメーション**

親子カフェ& オンラインクラフト作り

お子さんと一緒に参加できる!簡単ボトル飾りを一緒に作りませんか?
保育士・栄養士の先生に子育てについてのご相談もできます♪

要申込
無料

日時 8月26日(木) 10時~正午
場所 オンライン会議システム「ZOOM」を使用します
定員 30名 (申込先着順)

申込 7月15日(木)~受付開始
HPのメールフォームまたはTEL・FAXにてお申し込みください。
申込された方には**後日、参加に必要なID・パスワード・URLを送付**いたします。

作成のための材料はご用意いたします。
お渡し方法については
お申し込み後、ご案内いたします。



問合せ 城東区社会福祉協議会(区在宅サービスセンターゆうゆう) 城東区中央2-11-16 TEL.06-6936-1153 FAX.06-6936-1154

城東図書館 おすすめ **新刊よんでみて**

でんしゃくるかな?



でんしゃくるかな? (0,1,2歳児) 作:きくちち 出版社:福音館書店
2021年2月発行 21x20cm 20ページ

みんなが待っています。「でんしゃくるかな?」
「きたー!」電車を見送って、またワクワクしながら待ちます。動物たちと一緒に電
車を待つ楽しさ、期待通りに来た喜びが勢
いのある筆勢で描かれます。一見無造作に
見える絵は、子どもたちの身体から溢れる生
命力を表現しています。くるかな?またかな?
とページをめくりながら楽しんでください。

子づれDEどうぞ お子様?OKの お店やイベントをご紹介します

家族で一緒にくつろげるオシャレなcafe

上本町にあったtalo coffeeが城東区に移転。その時、「地元
のママたちや家族連れでもゆっ
くりしてもらえよう、店づくり
にこだわりました」と、店主。有名
な厚焼きたまごサンドや、時間を
問わず食べられるモーニング、オ
ムライスなどの子どもと一緒に
食べやすい食事もあり、料理に
よっては子どもが食べやすいサ
イズにカットしてもらえるのも嬉
しい。また、子ども用の食器やイスもあり、店内も広い
ので、ベビーカーでも安心。
のんびりした時間を子ども
と一緒に過ごせます。



talo coffee
(タロコーヒー)
城東区諏訪4-10-2
8:00~夕方頃 日曜と不定休
Instagram @talocoffee

発行 ■■■ 「子育てするなら城東区推進委員会」06-6930-9068
編集 ■■■ 城東区.com
Text/石井麻優子、ろこびん Design/maomao
協力 ■■■ 城東区子育て支援連絡会、
しぎの駅前 やの眼科、
talo coffee

取材協力店募集

「わくわく城東」では、紙面に子育て情報を提供して下さるお店、病院
を募集しています。詳しくは下記、問合せフォームまでご連絡ください。
<https://ws.formzu.net/sfgen/S25077359/>

まちのお医者さん

[しぎの駅前 やの眼科]

「生まれつき弱視の子どもは、ちゃんと見えてい
るか聞くと「見えてる!」と答えるので、弱視であ
ることに気づきにくい。8歳までなら手術で治
療できるので、小学校に入ってから視力検査で
も間に合いますが少しでも心配なことがあれば、
検診をおすすめします。幼い子どもは、一度の来
院で全ての検査ができない場合もあります。眼科
に慣れるためにも、気軽に来院してくださいね。」
と教えてくださったのは矢野先生。毎週末、家族
とキャンプを楽しんで息抜きしているそうです。



Doco+ 矢野 晋策 先生
城東区鳴野西5丁目1-24 ビエラタウン鳴野
JR鳴野駅NKビル2階 06-6969-1055
JR「鳴野」駅より徒歩1分・Osaka Metro「鳴野」駅より徒歩3分
■経歴 ■ 2006年 大阪大学卒業 /
2017年 淀川キリスト教病院 院長 /
2020年7月 やの眼科 開院

夏バテで食欲がないときに食べたい!

ピクルス & 簡単おやつ



暑い夏に、夏バテで子ども
の食欲がないと困りますよね。
特に1歳児や2歳児など食べム
ラがある時期の食欲不振は、
毎日の食事の献立レシピに一
苦勞します。今回は、子どもが
意外と好きな「ピクルス」と簡
単に作れるさっぱりおやつの
作り方を紹介します。

ピクルス



お酢には疲労回復や食欲増進などの効果
があるため、夏バテ気味のときや、疲れが
溜まっているときは毎日続けて食べるのが
おすすめ。野菜のピクルスはサンドイッチ
の具やお弁当にも最適ですよ。

- 材料**
- ★好きな野菜
 - ★ローリエ・・・1枚
 - ★水・・・150cc
 - ★砂糖・・・大さじ5
 - ★塩・・・小さじ1
 - ★酢・・・200cc
- 作り方**
- 鍋に水とローリエを入れて中火に
かけ、沸いたら砂糖と塩を加え、
溶けたら酢を入れひと煮する。
※かたいお野菜はここに入れて固
ゆです。
 - カットした野菜と①を保存容器に
入れて粗熱が取れたら冷蔵庫へ。
※①の液は野菜が
浸かるくらい
入れてください。

簡単 おやつ

白玉入り フルーツポンチ

- 材料(4人分)** ★栄養価(1人分) 144kcal
- ★白玉粉・・・80g
 - ★絹ごし豆腐・・・80g
 - ★フルーツミックス
(缶詰)・・・320g
- ※フルーツミックス缶のシロップも分量に含む
※フルーツミックス缶は好みの果物缶に変えても良い



- ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、耳た
ぶほどのやわらかさにこねる。(水分が足
りない場合は少量ずつ水を加える。)
- 1人あたり5個ずつに丸め、沸騰したお湯
に入れて、浮いてきたら冷水にとる。
- フルーツミックス缶(シロップと一緒に)
と②をあわせる。

注意!
白玉は喉に
詰めないように、
お子様の年齢に
合わせて大きさを
調節してくだ
さい。

麦こがしゼリー

- 材料(4人分)**
★栄養価(1人分) 73kcal
- ★粉寒天・・・4g
 - ★麦こがし
(はったい粉)・・・8g
 - ★砂糖・・・40g
 - ★水・・・160ml
 - ★牛乳・・・160ml
 - ★(お好みで)
麦チョコ・・・8g



- 鍋に水と粉寒天を入れて、弱火にかけ2~
3分煮る。そこに砂糖を入れて煮溶かす。
- 別の鍋に麦こがしを入れ弱火にかけ、牛乳
を少しずつ入れしっかり煮溶かす。
- ②に①を入れしっかり混ぜ、弱火で1分程
加熱する。
- あら熱がとれたら、③を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固め
る。(麦チョコを入れる時は、少し固まってから入れる。)



城東区では子どもの成長・発達・しつけ・不登校・児童虐待などに関する相談(面談:予約制)をお受けしています。

とき 月曜~金曜(祝日、年末年始を除く) 9時~17時30分
ところ 城東区保健福祉センター 保健福祉課(子育て支援室) 城東区役所3階 34番窓口 **問合せ** TEL.06-6930-9068