



きらりたのしいくらし

KITA-KU

子育て応援します！地域からのイチオシ情報を掲載します。

2016年 冬号

〈発行〉
北区子育て支援連絡会
北区役所・子育て支援室
北区扇町2-1-27
TEL:6313-9533
編集:北区子ども・子育てプラザ

～おうちであーそぼ！～

ふれあいあそび

♪だいこんいっぽんむいてきて
パッパッパッパッどろおとし
ゴシゴシゴシゴシみずあらい
ブルブルブルブルみずき
って
まないたのうえにゴローンゴロン
おしおをサッサッふりかけて
ギュッギュッギュッギュッすりこ
んで
ゴロゴロゴロゴロすりこんで
たるのなかにギュッギュッギュ
だいこんいっぽんつけあがり♪



こどもを寝かせてします。
ことばのニュアンスで、こども
の足を大根に見立て
てあそんでください
♪だいこんいっぽんつけあ
がり♪でそのままビューン
と足を押して滑らせてあげ
てね！

ヒヤシンスの栽培

- ①ペットボトルの上部（上から10センチ
くらいのところ）を切り、切り口はビニ
ールテープでカバーする
- ②上部を逆さにして組み立て、球根を入れる
- ③根がのびるまでは、水は少なめに入れ日の当たらない所に
置く
- ④根がのびてきたら、日の当たる所に移し、こまめに水を替
える



提供：大淀保育所

♪ わらべうた ♪

～おおかせこい～

うえからしたから おおかせこい こいこいこい
うえからしたから おおかせこい こいこいこい
びゅ～ん！！



用意するもの

- 布（ハンカチやタオル
バスタオルなど
新聞紙も音が出て喜びます）

お顔や体の上で優しく
風を送るように振ってあげます。
びゅ～ん！の所でタオルを飛ばすと
面白いですよ。
0歳児さんなら優しくお顔を覗かせたり、
1～2歳児さんは一緒に持ってみても楽しいですね！



提供：クオリス北梅田保育園

～おやつをつくってみよう！～

今が旬の大根でできる簡単おやつ♪

★ 大根もち ★

ねぎ・しらすの代わりに、桜えびやゴマを入れてもOK！

★材料（幼児1人分）★

大根 50g 片栗粉 25g ねぎ 3g しらす 2g
油(焼く用)適量 しょうゆ小さじ1



★作り方★

- ①大根をおろし(ミキサーでOK)、ザルにあげて軽く水
気を切る。
- ②片栗粉・ねぎ・しらすを加えてまとめる。(まとま
らない場合は、片栗粉を少しずつ足す)
※水分が多くてもまとまればOK！
- ③熱したフライパンに油をひいて、両面こんがり焼く。
- ④仕上げに醤油をまわし入れ、味をつける。

味付けは醤油のみですが、砂糖を足して“照り焼き”や、
更にマヨネーズを足して“照りマヨ焼き”にすると、大
喜び♪

提供：てんまんぐうナーサリー

サクサクおいしい手作りおやつ♪

★ コーンフレーク マシュマロ ★

★材料★

フルーツ入りグラノーラ
200g くるみ 20g
マシュマロ 120g バター 30g



★作り方★

- ①グラノーラを砕き、くるみをから焼きし、細かく
砕く
- ②鍋にマシュマロ、バターを入れ弱火にかけ
ゴムベラで混ぜながら加熱
(バターを入れない場合は、耐熱タッパーに入れ、
30秒加熱でもOK!)
- ③溶けたらグラノーラを加えオープンシートを敷い
たバットに入れ、一時間冷やし固める

後はお好みの形に切って完成です!!!

提供：ポポラー大阪長柄園

正しい手洗いとかぜの予防

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸系系にくるかぜ

下痢・おう吐 → 消化系系にくるかぜ

両方の症状 → インフルエンザの疑い

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

提供：中津保育園

麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの予防接種を受けましょう!

麻しんと風しんは特別な治療法がなく、予防接種の効果が高い病気です。免疫を持たない人が患者と接触すると、ほとんどの人が発症すると言われ、**確実に予防するためには2回の予防接種が必要です。**

●麻しんってこんな病気

主な症状は、二峰性発熱（一度下がってまた上がる発熱）と口の中にコプリック斑という白い斑点が見られるのが特徴です。

●風しんってこんな病気

妊婦が風しんにかかると、先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性が高くなります。そのため、早期に予防接種を受けておくことが大切です。

定期接種対象者(無料で接種できる年齢) 注：1期・2期の期間以外は任意接種となり1万円程度の自己負担がかかります。

[1期] 生後12~24ヶ月に至るまで
(2歳の誕生日前日まで)

[2期] 小学校就学前1年間
(年長児：4/1~翌年3/31迄)

提供：北区保健福祉センター（健康課）

☎06-6313-9968

北図書館より

おすすめ絵本

「ペンギんたいそう」 齋藤 槇/さく

福音館書店



「ペンギんたいそうはじめるよ」のかけ声ではじまる楽しい体操。からだを伸ばしたり、はねをパタパタしたり。かわいいペンギンの動きに合わせて、親子で一緒に体操したくなる絵本です。お部屋でできる健康づくりにいいかも?



「からだっていいな」

山本 直英・片山 健/さく 童心社



からだにまつわるいろいろなことから、わかりやすくやさしい言葉でつづります。絵本を見ながら、からだを使ってできることや、からだで感じるいろいろなことを親子で語り合うと「からだっていいな」と、しみじみ思ってしまう

北図書館 北区本庄東 3-8-2 電話：06-6375-0410

地域子育てサロンをはじめ、子育て情報は、北区ホームページ、または携帯サイトをご覧ください。北区子育てマップや、情報誌 KITA-KU も掲載されています。

- ★ 北区のホームページ・・・<http://www.city.osaka.lg.jp/kita/>
- ★ 北区の携帯サイト・・・<http://www.city.osaka.lg.jp/mobile/kita>

バーコードリーダー搭載機種をお持ちの方は右記の画像を読み込んで、アクセスできます。

