



K I T A - K U

子育て応援します！ 地域からのイキ押し情報を掲載しています！



〈編集・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
Fax6313-9905
2015年 秋・冬号

あそび 特集

牛乳パック & ストロー で作れる かんたん 竹とんぼ

提供 長柄保育園

＜作り方＞

①牛乳パックを  2cm に切る

②ストロー(太め)の先に切り込みを(1cm程)入れる

③①を半分に折りストローの切り込みにはさみ、セロテープでとめる

☆牛乳パックにお絵描きしてみても楽しいですね！

元気なトンボみたいに高くとぶかな？
親子で作って秋の空にとばしてみよう！



できあがり!!



氷をつくってあそぼう 提供 きたの旭ヶ丘学園

＜ぶらぶら氷＞
水をはった製氷用のケースに
切った太毛糸の赤やピンクや緑など
目立つ色のものを端を残して
さしこみます。
凍ったら、器から取り出して
ぶらぶらさせて遊びます。



＜花びら氷＞
洗面器など、のぞいて見ることの
できる器に水を入れ
花びらや葉っぱを浮かべておきます。
翌朝、氷の中で花びらや葉っぱが
かわいい顔をして、凍っています。
ゆったりととけるのを見たり、
さわったりして
感触を楽しみます。



おもちゃ病院

おもちゃのお医者さんたちによるおも
ちゃの無料修理の病院です。こわれた
おもちゃを持ってきてね。
※部品交換が必要な場合は、実費をいた
くことがあります。

☆大淀老人福祉センター(本庄東1-24-11)
第1土曜日 午後1時30分から4時

☆北老人福祉センター(北区同心1-5-27)
第3土曜日 午後1時30分から4時

☆福島区子ども・子育てプラザ(海老江6-1-14)
第3土曜日 午後1時から3時

問合せ: 北区社会福祉協議会

電話: 06-6313-5566



みつるポケット 乳幼児親子のあそびの広場です。場所: 大淀中1-6-13 月～金 10時～15時 開催。
電話: 06-6453-1112 親子が楽しめる行事や情報がいっぱい。あそびにきてね♪

地域子育てサロンをはじめ子育ての情報は、子育て支援室 Facebook、または北区ホームページをご覧ください

●北区子育て支援室Facebook・・・<https://www.facebook.com/kitaku.kosodate>

●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://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



離乳食 ~後期食について~ (カミカミ期 9~11か月)

★後期食の進め方★

- 1.味覚が発達してくるので色々な食品に慣らし、味付けも工夫して様々な味を体験させましょう。
【味付けの目安(1回分) 塩 0.16~0.3g又は 醤油小1/3 砂糖 小1 植物油 小3/4】
- 2.鉄が不足しやすいので赤身の魚や肉も摂取しましょう。
- 3.手づかみ食で食べる意欲を育みましょう。
- 4.家族一緒に楽しい食事をしましょう。
- 5.離乳食の進み具合には個人差があるので、焦らず根気よく進めましょう。

★フリージングの活用でササッと離乳食★

〈用意するもの〉お好みの野菜、だしまたはスープなど
肉(ミンチなど)、製氷機

〈作り方〉

- 1.お好みの野菜を5~8mm角に切りやわらかくなるまでゆで、肉もゆでておく。だしやスープも作っておく。
 - 2.製氷機に各野菜ごとに入れ、凍らせる。だしやスープも小分けに凍らせる。
- ※ここまでの工程を準備しておくとお時間がない時などの離乳食作りがとっても簡単に出来ます。
- 3.鍋に自由に野菜や肉を組み合わせ、だしも入れて薄味で煮たら離乳食の出来あがり!

提供 レイモンド梅田北保育園

おやつづくり

☆豆腐白玉で作るみたらし団子☆

(材料) 白玉粉150g 豆腐150g
〈みたらしあん〉 さとう大さじ2、しょうゆ大さじ1と1/2、水50cc、かたくり粉大さじ2/3、酢少量
(なくてもいいです)

(作り方)

- ①みたらしあんの材料を全て鍋に入れ火にかける。ふつつ煮立ってきたら絶えずよく混ぜ、あんに透明感が出たら火を止める。
- ②ボウルに白玉粉と豆腐を入れよくこねる。耳たぶくらいの固さになるよう、少しづつ水を加え調節する。この時一度に水を加えると生地がゆるくなり過ぎて扱いづらくなるので慎重に加えて下さい。
- ③②の生地を丸め、沸騰したお湯でゆでる。浮き上がれば水に取り、よく水気を切ってから①のあんをかけていただきます。

みたらし団子らしく、ゆでた後、軽く焼いてもいいですし、もちろんきな粉やあずきでいただいてもおいしいです♪ 簡単でほとんど手間がかからないので親子クッキングにはピッタリですね!

提供 大阪主婦の会保育園

親子クッキング

親子で作ってみよう♪

『鮭ときのこ味噌バターホイル焼き』

材料(2人分)

※バター・ポン酢・味噌マヨもおいしいよ♪
生鮭切り身 2切れ きのこ類(しめじ・えのき・えりんぎなど) 玉ねぎ 1/4個、ピーマン 1個

★味噌 大さじ1.5 ★砂糖

小さじ1/2 バター 10g 塩こしょう 少々

①★の調味料を混ぜ合わせる。きのこ類は石づきを落とし手でほぐす。玉ねぎ・ピーマンは薄切りにする。

②鮭に軽く塩コショウをふる。アルミホイルの中に玉ねぎ→鮭→きのこ類→ピーマンなどトッピングを乗せ★の合わせ調味料、バターを均等にのせ閉じ目を

しっかりとふさぎ包む。

③フライパンに水を150ccほど注ぎ蓋をして10分~15分 蒸し焼きにする。具材に火が通ったら完成。

提供 音色つばさ保育園

北図書館より おすすめ絵本

「おやあや、おやさい」(福音館の幼児絵本)
石津 ちひろ文・山村浩二絵 福音館書店



そらまめ、きゅうり、かぼちゃにトマト... いろいろな野菜が出てきてマラソン大会が始まります。「そらまめ そろってマラソンさ」「きゅうりはきゅうにとまれない」など、韻をふんだ言葉のリズム感や野菜たちの表情も楽しめる絵本。図書館の読み聞かせの時間、読み終わった瞬間に「やさいはいっぱい食べなあかんねんなあ」と声を発した男の子がいて、大爆笑。

野菜が苦手な子にもぜひ読んであげてみてください!

北図書館 北区本庄東3-8-2
電話: 06-6375-0410