



都島区マスコットキャラクター
都希（とっきー）

都島区 子育て支援情報誌

2025年
2・3月号

発行日：令和7年1月1日
発 行：都島区子育て支援ネットワーク会議
電 話：06-6882-9118（都島区子育て支援室）
編 集：都島区子ども・子育てプラザ

食 事 について



大阪市
ホームページ



大阪市公式クックパッドキッチン
【大阪市たべやんレシピ】

子育てに忙しい毎日、離乳食や家族の食事作りが負担に感じている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今回紹介する「取り分け離乳食」は、家族の食事を作る過程で、お子さんに使える食材を取り分けることで手軽に作ることができます。家族で同じものを食べることで、お子さんの食への関心が高まるメリットもあります♪
離乳食の期間は家族の食事を見直す絶好のチャンスでもあります。1品でも栄養バランスが整い、取り分けもできるレシピを是非ご活用ください。お子さんのためにも、家族のためにも、ご自身のためにも食事から健康づくりを始めましょう♪

◆ ビビンバ丼（大人2人+子ども1人）

大阪市食育推進キャラクター
たべやん



【材料】
もやし…1袋 にんじん…70g（中1/3本程度） ほうれん草…100g（1/2束程度） 鶏ひき肉…150g ごま油…大さじ2
塩…適量 焼き肉のたれ…大さじ1と1/2 コチュジャン…適量 白ごま…適量 卵黄…2個 ごはん…300g

【作り方】
①にんじんは皮をむいて千切りにし、茹でてザルにあげて水気を切る。ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を絞って4cmに切っておく。
もやしは3～4分茹でてザルにあげてしっかりと水気を切っておく。⇒（離乳初期）（離乳中期）（離乳後期）で使用する野菜はここで取り分ける。
②①の大人で使用する分に、それぞれごま油と塩を加えて和える。
③鶏ひき肉を茹でてザルにあげる。⇒（離乳中期）（離乳後期）で使用する鶏ひき肉はここで取り分ける。
④③で取り分けた残りの鶏ひき肉（大人用）に、焼き肉のたれを加えて混ぜる。
⑤器にごはんを盛り、その上に②、④を彩りよく盛り、卵黄をのせる。白ごまをふり、コチュジャンを添える。



◆ 取り分け例（野菜や肉の量はお子さんの食べる量にあわせて調節してください）

<離乳初期：生後5・6か月頃>

①ほうれん草（葉先のみ・5g）をペースト状にすりつぶし、だし汁などの水分でのばす。
②①を10倍がゆにかけて、ほうれん草のおひたしがゆにする。
③にんじん（10g）はすりつぶして、だし汁などの水分でのばす。

<離乳中期：生後7・8か月頃>

①7倍がゆ～全がゆを器に盛る。
②にんじん（10g）、ほうれん草（葉先のみ・15g）は細かく刻み、鶏ひき肉（10g）を和風だし（大さじ2）で煮込み、片栗粉でとろみをつける。

<離乳後期：生後9～11か月頃>

①全がゆ～軟飯を器に盛る。
②取り分けた野菜（30g程度）を食べやすい大きさに切り、鶏ひき肉（15g）に混ぜる。ごま油と醤油（少量）を加えて混ぜ、白ごまをふる。

<離乳完了期：1～1歳6か月頃・幼児食>

離乳完了期や、その後すすめていく幼児食においても考え方は同じで、使用できる食材を用いて、子どもが食べやすい固さや大きさ、味つけにしましょう。

都島区保健福祉センター（分館）

あそびにおいで！

このページは、都島区内にある、「子育て支援センター」と4か所の「子育てひろば」の紹介です。詳細は、各施設までお問合せください。

※詳しくは各施設に確認の上ご利用ください

地域子育て支援センターのびのび



利用時間：月～金10:00～15:00
対象年齢：0歳～3歳のお子さんとその保護者

〈あそびとしつけのコツ〉～靴下人形づくり～
2/26（水） 10:30～11:30 定員4名
靴下でバクバク人形をつくろう！

のびのびでは毎月講習会を行っています！絵本の読み聞かせや感触あそび、夏祭り、クリスマス会などなど、楽しいあそびを企画中です♪

お問い合わせ
TEL:06-6921-7372

*最新の予定表はInstagramをご覧ください→



フレンドリーともぶち



利用時間：平日（月～金）10:00～15:00
対象年齢：0歳～3歳のお子さんと保護者

<2/14（金）看護師相談デー
「誤飲について □腔体操」> 13:30～14:30
<3/7（金）看護師相談デー
「アレルギーの話 病後児保育について」> 10:00～11:00

※詳しくはお問い合わせください。
TEL:06-6924-9405

コティ子育てひろば



定員なし
利用時間：平日（月～金）10:00～15:00
対象年齢：0歳～2歳のお子さんとその保護者

<園庭開放> 2/13（木）
コティ保育園の室内で一緒にあそびましょう！

※詳しくはお問合せ下さい（*要予約）
TEL:06-6922-0203

なのはな子育てひろば



定員：11組
利用時間：平日（月～金）10:00～15:00
対象年齢：おおむね3歳未満までのお子さんと保護者

<親子ヨガ> 毎週（水）
30分ヨガで、心身共にリフレッシュ♪初めの5分は親子で動き、その後は無理のない範囲で職員が子どもさんを見ます。

<ちびっこひな祭り>
3/3（月）10:30～/13:30（各30分）
ひな祭り製作と、職員によるペープサートをお楽しみください。

<なのはなこども園で遊ぼう>
2/17（月）10:00～11:00
0・1歳児さん限定で運動遊びやわらべうた遊びをします。
なのはなこども園の雰囲気をご覧になりたい方も是非どうぞ！

都島区子ども・子育てプラザ



定員：なし 対象年齢：未就学児とその保護者
利用時間：火～土 9:30～14:30 つどいの広場
14:30～16:00 プレイルーム
9:30～16:00 あかちゃんルーム

〈離乳食のはなし〉（先着順）定員8組
2/19（水）10:00～11:00
中期～後期の離乳食に興味のある方。栄養士さんに離乳食の話を聞いて、明日からの育児に役立てましょう。
〈英語あそび〉（抽選）定員①②共各8組
3/12（水）①10:00～10:30②10:45～11:30
英語の絵本の読み聞かせや英語の音楽に合わせて遊びます。詳細は、HPをご覧ください。
電話：06-6923-0150

その他の子育て支援関連施設

都島図書館

大阪市立図書館ホームページ▶

開館時間： 火～金 10:00～19:00
土・日・祝休日10:00～17:00
休館日： 毎週月曜日（祝休日は開館）
第3木曜日・年末年始・蔵書点検期間

<ボランティアグループによる読み聞かせ>定員25名
○乳幼児向けよみかき 第1金曜日11:00～11:30
○絵本の読み聞かせやストーリーテリング等 毎週水曜日15:30～16:00
申し込みはいりません。お気軽にどうぞ♪
電話 06-6354-3229



☆☆☆ その他 ☆☆☆



ひまわりネット	比嘉正子地域貢献事業研修センター	♥なんでも相談にのります（子育て・障がい・介護・日常生活など）
06-6925-1304	都島本通3-16-8	♥いいね！文庫や癒しのスペースもあります
都島区子育て支援室	都島区役所2階 23番窓口	♥保育士・家庭児童相談員・臨床心理士・虐待担当などで構成しています
06-6882-9118	中野町2-16-20	♥0歳から18歳までの子育てに関するいろいろな相談に応じます
NPO法人mamaコム	マナパーク	おもちゃのひろば 毎月第2金曜日と第3火曜日（祝日はお休み）
06-6115-7077	都島本通3-19-4	さまざまな子連れママ向けイベント開催中（ママコムで検索）

※ 詳しくは各施設に確認の上ご利用ください



ブックスタートご案内

★赤ちゃんと保護者が絵本を通して楽しい時間を分かち合えるよう、
3か月児健診対象の親子に絵本をプレゼントし、絵本についてのお話、読み聞かせをしています。

【対象】3か月児健診対象の児童（おおむね1歳になるまで）
【持ち物】ブックスタート引換券
（3か月児健診の手紙の中に入っています）
【申込み】各施設へお申込みください



ブックスタート 日程表

場所	2月	3月
支援センターのびのび	13日（木）	13日（木）
フレンドリーともぶち	4日（火）	11日（火）
都島区 子ども・子育てプラザ	6日（木） 16日（日）	6日（木） 16日（日）
コティ子育てひろば	5日（水）	5日（水）
なのはな子育てひろば	12日（水）	12日（水）
うれしい保育園都島	28日（金）	28日（金）
うれしい保育園都島本通	1日（土）	—

