

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]  
わこちゃん

お野菜が苦手な子どもにピッタリ♪  
～鶏ひき肉のくるくる巻～



## 材 料 (4人分程度)

- 薄揚げ 2枚
- 鶏ひき肉 150g
- 人参 3cm
- えのき 1/2束
- 万能ねぎ 1本
- 塩 小さじ 1/2

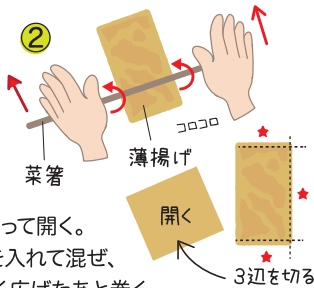
## 煮 汁

- ★だし汁 200cc  
(水+顆粒だしでもOK)
- ★醤油 大さじ1
- ★さとう 小さじ1

## 作り方

- 人参をみじん切りにし、えのき、万能ねぎは小口切りにする。
- 薄揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、薄揚げの上で菜箸を転がし、3辺を切って開く。
- ボウルに鶏ひき肉を入れ、①の材料を入れて混ぜ、広げた薄揚げに半量ずつのせてうすく広げたあとと巻く。
- 鍋に★を入れ中火で煮たら、③(巻き終わりを下にする)を入れて15分煮たら出来上がり。

※ひき肉に入れる野菜は冷蔵庫に余っているものでも何でもOKです!!



## インフォメーション

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

### 第15回 えほん展

2022年  
**11/26(土)**  
10:00～16:00  
**27(日)**  
10:00～15:00



えほんとおそびの  
**ふわふわランド**

西淀川区役所5階

**入場無料**

※12:30～13:00は換気消毒のため、一旦会場を閉鎖します

(お問合せ) えほん展実行委員会事務局 みんなで子育て! に～よんステーション TEL.06-6473-2422

西淀川区役所の各種情報は、区のLINE、  
ツイッターなどで発信されています。



LINE



ツイッター

区のイベントや防災情報  
など随時更新中。  
ぜひフォロー＆チェック  
してみてください。

詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

# 絵本 だいすき!

[絵本紹介]  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

シンプルなお話して  
絵もかわいい♡  
ブルブル ガラガラ バルンバルン  
楽しい音も子どもたちに  
大ウケです♪



## バルンくん おたすけ3きょうだい

こもり まこと/さく  
(福音館書店)

あめあがりのいいてんき。さんぼかえりのバルンくん。がけくすれでとおれない。そこへ おたすけ3きょうだい。ブルブル ガラガラ キキキキー。「ぼくたちにおまかせ」とさぎょうかいし。プルにいさんブルブル。ペイにいさんグリーン。それからダンブくんドサドサドサツ。つちをあつめてすくってブオーンとひとつばしり。みちのわきにつちをドサーツ。あつめてすくってドサーツブルブルグリーンドサドサドサツ。さぎょうしゅりょうあんぜんかくにん。とおってよし! おたすけ3きょうだいありがとう。バルンくん さあ おうちへバルンバルンバルンバルーン。3きょうだいのだいかつやくに 大人も子どももわくわくする1冊です。

西淀川図書館 ●**ふわふわクラブ** 毎月第1金曜日 10:30～10:50  
11月4日(金) 12月2日(金)  
●**もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00～11:20  
11月24日(木) 12月22日(木)

・前日までの事前申込制  
・お申込みは図書館まで  
・参加無料  
・定員/各回5組(先着順)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、催しが中止になる場合があります。

この絵本は西淀川図書館にて貸し出しを行っております。ご利用ください。

子育て  
コラム

先輩ママの子育て奮闘記! 泣いたり笑ったりの日々をふりかえります。0



## 私の子育て奮闘記

by. へろへろかあちゃん

### いろいろあって母も子もつよくなりました。

私には二人の子どもがいます。上の子が初めて熱を出した時のことは、今でもはっきりと覚えています。下の子のことはまったく覚えていません!(笑) 保育所に通いはじめて1週間経ったときのこと、熱が急に39度まで上がり、本人も初めてのことに戸惑い、母親である私にすがりついてきました。腕の中でどんどん熱くなっていく子を抱え、自分が代わってあげられたらどんなにやだらうと思いました。そのときからもう5年。熱性けいれんや嘔吐、様々な流行性疾患... 本当にいろいろなことがありました。高熱が出ているのが、寝ずに走り回る子どもたち。私も多少の熱が出て動じなくなりました。今や座薬を入れるのもお手の物です。病気の子どもの前になると、判断に悩むこともあります。たくさんの経験が私をつよくしてくれたように思います。



## 西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]

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)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声をお寄せください。

[メールアドレス] ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

※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。

