

おとなも子どもも いっしょにごはん!



【レシピ紹介】
ポンたろう

災害時にも役立つカンタンレシピ!

ポリ袋で作る

焼き鳥缶の炊き込みごはん



袋の破損を避けるため
ポリ袋が鍋肌に
直接当たらないよう、
耐熱皿を鍋底に敷いて
湯せんします

ポリ袋のまま
お皿にのせて
そのまま
いただきます
お皿が汚れない
ので貴重な水の
節約に!



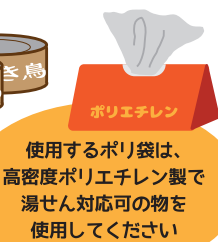
材料 (2人分)

米
水
焼き鳥缶 (タレ)
しょうゆ
にんじん
しめじ
ちくわ
薄揚げ

1 合
200ml
1 缶
小さじ 1

★ 適量

災害時の水は貴重です!
お米は洗わなくても大丈夫
30 分水につけておくことで
ぬか臭さはなくなります



使用するポリ袋は、
高密度ポリエチレン製で
湯せん対応可の物を
使用してください

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、30 分間吸水させる。
- ② ①に焼き鳥缶 (タレごと)、★の材料、しょうゆを入れ、よく混ぜる。
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、空気が入らないようにねじり、上部で固く結ぶ。
- ④ 大きめの鍋を用意し、鍋底に耐熱皿を敷き、水を入れて火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、③を入れ、吹きこぼれない程度の火加減で 30 分加熱する。
- ⑥ 火を止め、鍋にフタをして 10 分蒸らす。

違う材料でアレンジレシピ!

A. コーンと魚肉ソーセージのピラフ

・米 / 1 合
・水 / 180ml
・コーン
・魚肉ソーセージ
・玉ねぎ
・シーチキン
・コンソメ
・塩コショウ

B. サバ缶の炊き込みごはん

・米 / 1 合
・水 / 180ml
・しょうゆ / 大 1
・みりん / 大 1
・サバ缶
・スイートコーン



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!

区役所子育て支援室

こんなお困りごとありませんか?

- ・子どもにどう接していいかわからない
- ・「学校に行かない」と言い出した
- ・子どもの気持ちが理解できない
- ・どうしても叱ってしまう など

そんなとき
にはご相談
ください

0 歳 ~ 18 歳未満の子育てに関する相談窓口です



お子さんと一緒にプレイルームで
お話を聞くこともできます

月 ~ 金 (祝日・年末年始を除く) 9:00 ~ 17:30

西淀川区役所 2 階 21 番窓口 西淀川区御幣島 1-2-10 ☎06-6478-9950

西淀川区役所の各種情報は、区の公式 LINE で発信されています。



LINE

区のイベントや防災情報
など随時更新中。
ぜひチェック
してみてください。



詳しくは 西淀川区役所 区政企画課 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)

赤ちゃんが大好きな
「音」を楽しむ絵本です
太鼓やペットボトル
空きびんも登場!
さあ、どんな音が
するのかな



どんどこどん!

新井 洋行 / 作
(ポプラ社)

どんどこどん。何の音? そう、太鼓の音ですね。では、ペットボトルや
空きびんは、どんな音が出るでしょう。太鼓が出会ったペットボトルや
空きびんたちに、たたくとどんな音が出るか聞いてみると、みんな得意
げに音を鳴らします。ぼんぼこぼん、きんきんきん、かちかちかち……。
そして、楽しそうに、次々に、行進に加わっていきます。
お子さんと声を出しながらページをめくっていくと、リズムに乗って
いっしょに踊りたくなってきます。絵本を読んだ後で、身近にあるものを
たたいてみてください。どんな音が出るかな? ミニコンサートが始まり
ますよ。楽しみながらリズム感が育つおすすめの絵本です。

西淀川ここのとり図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30 ~ 10:50
5月2日(金) 6月6日(金)
●ももこクラブ 毎月第4木曜日 11:00 ~ 11:20
5月22日(木) 6月26日(木)

・参加無料
・定員 / 各回 10 組
(当日先着順)

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

泣いたり! 笑ったり! 日々子育てで奮闘するパパ & ママの手記

子育て数珠つなぎ

娘の卒園式

By. 虎子

この春、次女が3年半通った幼稚園を卒園しました。
満3歳入園で、1学年上のお兄ちゃんお姉ちゃんのクラスに入った次女。
おむつも完全にとれていなかったため、毎日大量の洗濯物を持ち帰っ
てきていたことを思い出します。
その頃の写真を見返すとまだ赤ちゃんみたいで、年長になった
現在の姿は本当に成長したなあと感じます。
もう次女より下の子はいないので、母親の私も幼稚園とはお別れ。
思い出深い園のため、卒園式では泣いてしまいかも……と思いきや、
園歌を誰よりも大きな声で必死に歌うその姿に思わず吹き出して
しまい、涙は1滴も出ませんでした。意外にもあっさり終わるのかと
思いましたが、式の終わりには1人1人卒園生に向けて、担任の
先生からのメッセージ。保護者よりも大泣きしながら、温かい言葉を
かけてくださる先生につられて、最後には涙があふれました。3年半、
あたたかく見守ってくださった先生方には感謝でいっぱいです。
同級生と比べるとふた回りほど身体が大きい娘は、先生いわく「私よ
り給食をたくさん食べてます」とのこと。
小学校へ行っても、給食をもりもり食べて、のびのびと、楽しんで過ご
してほしい。そう願っています。



西淀川区 子育てまると情報 Coo [クー]

西淀川区 子育てまると情報 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、ぜひ皆様の声を寄せてください。

【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。

