

おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]
ゆみちゃん

カンタンなのに とっても華やか! セタそうめん



材料 (大人1人+子ども1~2人分)

そうめん	4束
オクラ	2本
ハム	4枚
卵	1個
ミニトマト	3個
塩	適量
そうめんつゆ	適量

作り方

- ①オクラに塩を振り、まな板の上で手でコロコロと転がした後、約1分ゆでる。
- ②そうめんを袋に記載の時間でゆでる。
- ③卵を薄焼きにする。
焼いた卵とハムを星型の型抜きでくり抜く。
- ④ミニトマト、ゆでたオクラはカットし、③と一緒にそうめんの上に飾りつける。



お子さんと一緒に
飾りつけ
してみよう!



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!

食育なつまつり

参加無料
予約不要

大人も子どもも楽しく、食について学べるブースを
たくさん準備しています! ぜひお立ち寄りください!!

西淀川区マスコットキャラクター「に〜よん®」
大阪市食育推進キャラクター「たべやん」との
写真撮影会も予定しています。

[内容] 食育体験・展示、食育ゲーム、キーホルダー作り等

時間 / 11:00~15:00 場所 / 西淀川区役所5階・2階
お問合せ先 / 西淀川区保健福祉センター ☎06-6478-9882

7/31
(木)

詳しくは区ホームページをご覧ください

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)

うららちゃんと
動物たちの
ゆずりあいこ
ほっこり



でんしゃにのって

とよたかずひこ/作
(福音館書店)

表紙はピンク色の電車の窓から、ぼうしをかぶった女の子が手をふっています。うららちゃん、おばあちゃんの所へ一人で出かけます。おみやげときつぷをしっかりとって、一人で座っています。そこへ、わにさんが乗ってきました。つぎつぎ動物が乗ってきて、もう満員になりました。ガタゴトー ガタゴトー 電車は進みます。みんなは気持ちよくゆれて、ねむくなりました。そのとき、うららちゃんの手からきつぷが床に落ちました。うららちゃんは、おばあちゃんに会えるでしょうか? やさしい動物たちとうららちゃんの電車の旅にドキドキしたり、ほっとしたり、たのしく読める絵本です。

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
7月4日(金) 8月1日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
7月24日(木) 8月28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。

おうちでできる! ふれあい遊び

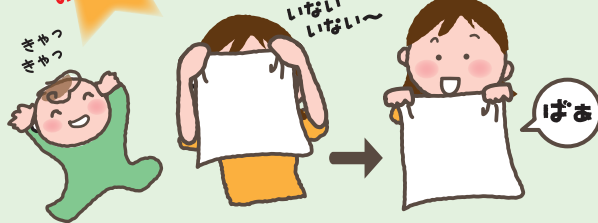


赤ちゃんはかわいい
でも、どうやって接したらいいか
わからない...



0歳の頃って、反応がありませんとまだ遊べないと思ってしまいますが、赤ちゃんは日常のすべてが遊びで色々なことを感じているのです。ふれあい遊びをやってみませんか?

おすすめ! いないないばあ



無くなったと思ったら、また現れる!



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。

