

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

卵なし!
グルテンフリー!

朝ごはんやおやつに!!

米粉スコーン



外はサクサク内側はふんわりがクセになる美味しさ!
ダイエット中のママにもピッタリ!
手軽に作れて、アレンジ次第で無限のメニューが
楽しめるのが最高ですよ♪

いろいろアレンジ!

材料

- A
- 米粉 100g
 - てんさい糖 大さじ2
 - ※きび糖や白砂糖でもOK!
 - ベーキングパウダー 小さじ1
 - 塩 少々
- B
- 豆乳(牛乳) 大さじ3と1/2
 - 米油(サラダ油) 大さじ1と1/2

作り方

- ① Aの材料をビニール袋に入れよく振る。
- ② その中にBを入れてよくもみ、丸く形を整えて冷蔵庫で10分ねかす。
- ③ 冷蔵庫から取り出し、6等分した後、アルミはくの上に置きトースターで15分焼いたら出来上がり!!
(アルミはくをかぶせて焼いてね)

しっとりと焼き上げたい場合は小麦粉・牛乳・バターにかえてつくってみてね♪



コーンを
入れたり

レーズンを
入れても
good!

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!

区役所地下1階です

子ども向けの催しもたくさんあるよ!

西淀川こうのとりの図書館

開館時間

火～金曜日
(第3木曜日は休館)
10:00～19:00
土・日曜日、祝・休日
10:00～17:00

赤ちゃんも
図書館カードが
作れます♪



休館日

月曜日・第3木曜日(祝・休日は開館) 年末年始、蔵書点検期間

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)

最後のシーンに
子どもたちは大喜び!
ぞうくんたちは
どうなるのかな?



ぞうくんのさんぽ

なかの ひろたか/さく・え
(福音館書店)

今日はいい天気。ぞうくんはご機嫌でさんぽにでかけます。
仲良しのかばくんや、いろいろな友だちに出会い、さんぽにさそいます。
でも、ぞうくん大丈夫かな。
だって、ぞうくんの上にかばくんが…ちょっぴり心配です。
ハラハラドキドキ…最後の友だちが乗ったら、うわーっ! どうなるでしょう?
やさしい色あい、かわいい絵、わかりやすい文章で、何度も読みたくなる楽し
い絵本です。絵本を読んだら、おさんぽに行きたくなくなるかもしれませんね。

西淀川こうのとりの図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30～10:50
9月5日(金) 10月3日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00～11:20
9月25日(木) 10月23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。



今日もイライラ… 私だけ?
他の子は、ぐずったりしないし、
みんな楽しそうに子育てしてるように見える…

みんな、イライラしてしまう日はありますよね。
そんな時は…

抱っこして 歌を歌う♪

赤ちゃんを抱っこして歌う!
童謡や子どもの好きそうな
歌だけじゃなくていいよ。
推しの歌やノリの良い
流行りの曲でもOK!
抱っこしてふれあい歌うことで、
大人も子どもも穏やかになります。
生活の場面に取り入れよう!



ふれあうことで
子どもの変化に気づくことも…

ちょっと熱っぽいとか
肌が赤くなるとかね



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。

