

おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]
ゆりかごハウス

彩りがかわいい! 保育所でも人気のメニューです。

鮭とかぼちゃのちらし



材料(1人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| きゅうり..... 10g | すりごま..... 少々 |
| 塩..... 少々 | ごはん..... 80g |
| かぼちゃ..... 10g | |
| 鮭..... 10g | |

お好みの野菜を
プラスしても
Good!



作り方

- きゅうりは半月切りにして、塩でもむ。
- かぼちゃはゆで、ゆで汁を切ってつぶす。
- 鮭は皮、骨をとり、ほぐす。
- ごはんを①②③と、すりごまを混ぜ合わせる。

♪ 大人はすし酢でちらし寿司に!

♪ 材料の野菜やごはんを取り分け、お出汁で炊いて離乳食にも!

↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

インフォメーション

つどいの広場 柏里

生後3か月から概ね3歳未満の子どもと
保護者が自由にあそべる広場です。



	9:00~12:00	13:00~15:00
月	○	※0歳ひろば
火	○	○
水	※2歳以上ひろば	○
木	○	○
金	○	○



※印は年齢制限があります。講座などがある日の午前中はお休みになることもあります。

詳しくは当広場におたずねください。

西淀川区柏里 3-17-1-101 ☎06-6471-0680

絵本 だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

つぎつぎ出てくる
たべもの電車が
おもしろい!



でんしゃがきました

三浦 太郎/さく・え
(童心社)

シンプルで明るい色彩で描かれています。最初のページは、ふみきりとねずみさんとしんごうき。でんしゃはガッタン ふみきりカンカンのくりかえし。なんだかいいにおい。ねずみくんのまってるさんかくえきに、ちいさいチーズのでんしゃがきました。でんしゃガッタン ふみきりカンカン。うさぎさんのまってるえきは、サラダえき。フレッシュなやさしいっぱいでんしゃがきました。らいおんさんがまってるえきは? そうさんがまってるえきは? たくさんのどうぶつとわたしのまってるえきには、ながーい食堂車です。さあ みんなでいただきます。べつばら駅もありますよ。どんな駅かなあ?

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 ①10:30~11:00 ②11:15~11:45
※9月4日は中止 10月2日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
※9月24日は中止 10月22日(木)

※この絵本は区役所4階「親子ゆったりスペース」にて展示しています。(貸し出しは図書館にて)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事の中止や親子ゆったりスペースを閉鎖している場合があります。事前にご確認ください。

子育てコラム



保育士あちゃんのだ

あの時...

「あの時...」をテーマに
子育てコラムを
担当しています
保育士あちゃんです。



「好きな食べ物はなんですか?」

保育園の誕生会などでの質問コーナーで必ず出てくる質問です。

「いちご」「バナナ」「りんご」などと答える子どもが多いです。

年長児を担当していた時の10月の誕生会の日、同僚が10月生まれのも一緒に祝いをしてくれました。私の10月生まれの子ども達と同じように好きな食べ物はと聞かれると思いきや、同僚は私に対しては、わざと「嫌いな食べ物は何ですか?」と聞いてきました。

子どもたちはいつもと違う質問に、私の答えをじーっと待っていました。「ありません。」と

かっこよく答えるべきか、正直に言うべきか...しばらく悩んだ後、「トマトです。」と正直に答えました。それからです。給食でトマトが出るたびに子ども達から注目をあびるようになったのです。朝から「先生、トマトや。」とニヤッと笑って教えてくれる子どももいました。

それまでも、トマトが出るたびに苦しんでいたのですが、気づかれないように、知らん顔をして飲み込むように食べていました。もうばれていました。それどころか、注目されるようになったのです。子どもたちは保護者にまで伝えていました。そこで、一世一代の苦しい演技をするしかありません。子どもたちの大注目を浴びながら、大っ嫌いなトマトをまずそうに

(演技ではない) ゆっくり食べました。味わって食べたのは生まれて初めてかもしれません。

食べ終わったあと「がんばったなあ。」と子どもたちに褒めてもらいました。

そんなことが何度かあった後、「先生、減らしてもいいで。」と言ってくれた子どもがいました。

「そうやな、今日はちょっと減らして食べるわ。」とその子の声に甘えてしまいました。

それから嫌いな食べ物が出たときに「ちょっとだけ食べるから、減らしてほしい。」と自ら言う

ってくる子どもも出てきました。今でも、トマトを食べなければならぬ時は「がんばったなあ。」と子どもたちに褒めてもらったことを思い出して、味わって食べるようにしています。

トマトは今でも好きではありませんが、最近のトマトは甘いものやトマト独特の味が薄くなっているものもあり、苦しみながら食べることはなくなりました。

このことがあって、かっこつけず、正直に伝えることも大事だなと思いました。

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は

西淀川区で生活する親の視点に立ち、「必要で・役立つ・便利な」情報をまとめて発行する地域密着型の情報誌を目指しています。発信だけでなく、みなさんの声を受信できる場でありたいと思っています。ご意見・ご感想など、ぜひ皆様のお寄せ下さい。

[メールアドレス] ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

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)

※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。