

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

野菜たっぷり万能トマトソース

基本のトマトソース



カレー

アレンジメニュー ①

カレー

ひき肉(鶏・豚)を炒めて、基本のトマトソースを加え、カレールウを入れたらできあがり♪

アレンジメニュー ②

ミートソース

ひき肉(鶏・豚)を炒めて、基本のトマトソースを加え、ケチャップや塩で味を調えたらミートソースのできあがり♪

材料

たまねぎ	中1個	①	水	50cc	②
にんじん	中1本		カットトマト缶	1缶	
ピーマン	2個		コンソメ	1個	
			砂糖	小さじ1	

基本のトマトソース 作り方

- ① ①の野菜をさいの目に切る。
- ② 鍋に①の野菜と②を入れ、かき混ぜる。
- ③ 鍋のフタをして中火で15分~20分煮込んで出来上がり♪

季節の野菜でOK!

白身魚のムニエルなどのソースにしたり、使い方は色々♡
自分流にアレンジを楽しんでみてね♪

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!

西淀川区役所の子育て支援情報は、
区のフェイスブック、
ツイッターなどでも
発信されています。

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。



フェイスブック



ツイッター



ホームページ

詳しくは 西淀川区役所 総務課(総合企画) 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]は

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)

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を目指しています。
発信だけにとどまらず、皆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。

絵本
だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

「誰かのために
何かをする」
みんなの思いやりの心が
素敵なお話です。



ぼりん ぼるん ぼるるる

香山美子 / 作
柿本幸造 / 絵
(ひさかたチャイルド)

うさぎさんが大きなテーブルをつくりました。みんなでつかえるように、まある
いかたちのテーブルです。「さて、このテーブルどこへおこうかなあ?」と考えて、
いつもみんながやってくる丘の上へと、くるまののせてはこんでいきます。
うん とこ ころりん ころりん。
しばらくいくと、すこしにもつがかるようになったようです。うさぎさんがふしぎに
おもっていると、おひるねをしていたらぼさんが、おてつだいをしてきています。
ころん ころん ころん しばらくいくときつねさんが…
つぎからつぎへとどうぶつたちがおてつだい。やがてみんなの大好きな、きりかぶ
のある丘につきました。うさぎさんは、みんながすわるまあるいいすもつにつく
れました。「さあ、みんなはこのテーブルでなにをはじめるのかなあ?」

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50
5月7日(金) 6月4日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
5月27日(木) 6月24日(木)

※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。

※現在、区役所4階「親子ゆったりスペース」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため閉鎖しており、
絵本の展示は行っておりません。絵本の貸し出しは図書館にて行っておりますのでご利用ください。

保育士さんの

子育てワンポイントアドバイス

子どもは外にお出かけするのが大好き。
コロナ禍の今でも、人の多い場所や時間帯をさけて
子どもといっしょに外の空気を吸うことは、
子どもの成長にとって大切なことです。
広い空のもと風を受けながら、
近所を散歩するだけでもニコニコご機嫌。
周りの景色やものに興味津々で、
大人が気づかないようなことを発見し、
ワクワクドキドキなんです。
そんな好奇心の芽生えを大切にし、
子どもが見ているものを一緒に見て、
にっこり笑いあったり、「これ、なんだ
ろうね?」「おもしろいね」「きれいやね」
と話しかけたりすると、それだけで周りへの
興味が広がり、新しいことを吸収し成長する力につな
がっていきます。大人も、子どもの発見にびっくりしたり、
ほのぼのしたりすることがありますよ。
忙しい毎日に、ちょっとゆったりした時間を作
って、お散歩を親子で楽しんでみてください。



西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]は

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)

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を目指しています。
発信だけにとどまらず、皆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。

