

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]  
区役所 栄養士

## 夏野菜のそうめん



### 材料 (大人2人分)

そうめん	4束
オクラ	1パック
トマト	小さめ1個
ツナ水煮缶	1缶
マヨネーズ	大さじ 1/2
ごまドレッシング	大さじ 1/2
温泉卵	2個
かいわれ菜	適量
めんつゆ	適量



### 離乳食取り分けメニュー



③で、そうめんを長めにゆで、水にさらした後、すりつぶす。  
①のトマトの種を取りのぞき、すりつぶす。



そうめん、トマトを食べやすい大きさにし、だし等をかける。  
①のオクラの種を取りのぞいてみじん切りにし、ツナと和える。

### 作り方

- ① オクラは板ずりしてゆで、輪切りにする。  
トマトは皮を湯むきし、さいの目切りにする。  
かいわれ菜は2等分長さに切る。
- ② ツナは(A)で和える。
- ③ そうめんはたっぷりの熱湯でゆで、水洗いをする。
- ④ 器にそうめん、めんつゆを入れ、①、②、温泉卵を盛りつける。

**POINT!** ツナ水煮缶で、離乳食に手軽に魚を取り入れられます。  
オクラのねばりでパサパサしやすいツナも食べやすくなるよ♪

↑ ※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

## 区役所子育て支援室

0歳~18歳未満の子育てに関する相談窓口です

### 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

そんなときは  
にご相談  
ください



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。



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

# 絵本 だいすき!

[絵本紹介]  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

「だ~れだ?」  
次はどんな動物が  
でてくるのかな?  
子どもの想像力をかき立てる  
“繰り返し絵本”です。



## だ~れだ?

ヒド・ファン・ヘネヒテン/文・絵  
たけうち としえ/訳  
(パイ インターナショナル)

絵本を開くと「だ~れだ?」どんな絵本かなあ? まずは長いへびさん。では長いおはなのいきものは「だ~れだ?」わかるかな? だれかしら? 次をみると そうさんがにっこり ごじまんの長いおはなをのぼしてよ。さあまた「だ~れだ?」とページをめくっていくと ふとちよすぎて ちよちよさんのように ひらりとべないのは「だ~れだ?」くもさんのように あしがたくさんあるいきものは「だ~れだ?」と つぎからつぎへと「だ~れだ?」「だ~れだ?」とお話がすすみます。君なら いくつわかったかなあ? 見ながらのあてっこあそびもたのしい絵本です。英語の原文もついているよ。

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50  
7月2日(金) 8月6日(金)  
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20  
7月22日(木) 8月19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いません。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。

### 子育て コラム

3人の子をもつ先輩ママの子育て奮闘記! 泣いたり笑ったりの日々をふりかえります。

## 泣き虫があちゃんの 子育てタイムマシン

by 泣き虫があちゃん

### ちゃんとして!



私には3人の子どもがいます。  
みんな成人しましたが、ここに来るまでいろいろありました。  
子育てには楽しさもありますが、難しいこともたくさん。  
今 悩んでいる方々のヒントになれば、と  
少しお話することにしました。  
まずは、4月生まれで体格も大きかった長男のことを。  
勝手な親の期待を押し付けていたのか、「ちゃんとして!」と  
まだ幼い息子に強く言いつけていました。  
「お兄ちゃんなんやから、ちゃんとして!!」...と。  
「ちゃんとして!」って言われても、何をどう「ちゃんと」したら  
いいのかわからなかったと思うのですが...。  
今思えば、もっとわかりやすく具体的に、例えば「ごみはごみ箱にすてて」と言えばおたがいが幸せだったのになあ...と  
思います。ここから始まった私の子育て、長男はその後  
怒涛の思春期を迎えてしまうのですが、  
それはまた別の機会に。



### 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。

