

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

かぼちゃのそぼろあんかけ



大人メニュー

材 料 (大人4人分)

- かぼちゃ 1/3個
- だし汁 1カップ強
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 鶏ひき肉 小1パック
- だし汁 1カップ
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ2

離乳食取り分けメニュー



①のかぼちゃをすりつぶし、だしでのぼす。



①のかぼちゃを5mm角に切って、だしをかける。そぼろあん汁の部分にかけてもよい。



①のかぼちゃを1cm角に切り、③のそぼろあんをかける。

作り方

- かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面とりし、鍋に並べる。だし汁を加え、落としふたをして、軟らかくなるまで煮る。
- ①に砂糖、しょうゆを入れ、少し煮て、火を止める。
- そぼろあんをつくる。小鍋に④の材料を入れて煮たさせる。鶏ひき肉を入れ、すぐにはして混ぜてほぐしながら加熱する。あくをとり、水溶性片栗粉でとろみをつける。

POINT! 煮物は調味料を後で入れると取り分けしやすいです。大人用は冷めるときに具材に味がしみみます。

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!

子ども向けの催しもたくさんあるよ!
西淀川図書館



区役所地下1階です

赤ちゃんも図書館カードが作れます!

開所時間

火～金曜日(第3木曜日は休館)
10:00～19:00
土・日曜日、祝休日、7/21～8/31の月曜日
10:00～17:00

休館日

月曜日・第3木曜日(祝・休日は開館)
7/21～8/31の月曜日は開館
年末年始、蔵書点検期間
※10/6～10/11 蔵書点検のため休館

西淀川区役所の各種情報は、区のLINE、ツイッターなどで発信されています。



LINE



ツイッター

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。

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)

1本のナイフが
次々に形を変えていきます。
まがる・ねじれる・おれる??
ふしぎな ふしぎな
絵本の世界。



ふしぎなナイフ

中村 牧江 / 林 建造 さく
福田 隆義 え
(福音館書店)

ふしぎなナイフってあるのかな? ふしぎなナイフはまがるのかな? と、そのつど おれる きれなる ちらばると びっくりと おどろきいっぱい絵本。両開きいっばいに ふしぎなナイフ つぎは どんなナイフかなあ?と... さてどんなナイフだった? ひとりでも おともだちとでも お家の人とでも たのしく おもしろい絵本です。

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30～10:50
9月3日(金) 10月1日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00～11:20
9月23日(木) 10月28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

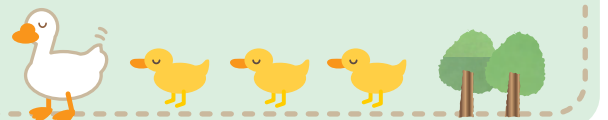
3人の子をもつ先輩ママの子育て奮闘記! 泣いたり笑ったりの日々をふりかえります。

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

「真ん中の子のことを気にしたってな」

三人目を出産した時、かかりつけの小児科の先生に言われました。「真ん中の子のことを気にしたってな」って。上の子と下の子に挟まれて、子ども本人が大事にされていないと長じて思いがちな。真ん中の子はぜんそく持ちだったということもあり、意識してかかわるようにしていましたが、上の子と下の子に比べて真ん中の子のことはあまり印象に残らず、気が付いたら大学生になっていました。先生から聞いた時にはピンとこなかったこの言葉ですが、たまたま小さい時に意識してかかわってきたおかげで、次男の思春期は、長男の怒濤の思春期に比べると穏やかなものでした。子どもが三人以上いるお母さんへぜひ伝えたい言葉です。



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。

