

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



インド、  
スリランカで  
定番の軽食です

～みんなで子育て! に～よんステーション～  
TABUNKA (多文化交流) にて  
外国につながる親子さんと一緒につくりました!

## 「サモサ」

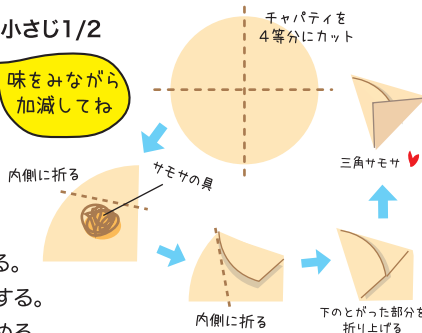


### 材 料 (16個分)

A	牛ミンチ	200g	小麦粉	適量	(チャパティを包む時 水で溶いて のり代わりにする)
	キャベツ	小1/8個	サラダ油	適量	(炒め用、揚げる用)
	玉ねぎ	小1/4個	チャパティ	大4枚	
	ジンジャーペースト		スイートチリソース	適量	
	ガーリックペースト				
	カレーパウダー				
	クミンパウダー				
	ターメリックパウダー				
	ペッパーパウダー				
	チリパウダー				

各小さじ1/2

味をみながら  
加減してね



### 作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 材料Aをサラダ油で炒める。
- ④ チャパティを4等分に切り、③を包む。(円の方の両サイドから内側に折って下のとがった部分を折上げて三角に仕上げる。)
- ⑤ ④を表面がきつね色になるくらいにサラダ油で揚げる。
- ⑥ スイートチリソースをかける。

協力/西淀川区食生活改善推進員協議会「さざんか」、栄養士 遠部祐子

### 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!

## 第21回 みんな集まれ!

### ファミリーひろば & ちびっこのつどい

西淀川マルモット区民ホール  
御幣島 3-13-3

詳細はこちら

【お問い合わせ】ファミリーひろば事務局  
NPO法人にしよど にこネット  
06-6195-1303 (にっこりRoom おおわだ内)



※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、本イベントは中止となる場合があります。

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

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

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。

# 絵本 だいすき!

[絵本紹介]  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

何でも知りたがる  
好奇心旺盛なアンガス。  
あひるに反撃されて  
逃げ帰る様がかわいい!  
レトロな雰囲気絵本も  
魅力的です。



## アンガスとあひる

マージョリー・フラック / さく・え  
瀬田 貞二 / やく  
(福音館書店)

アンガスはスコッチ・テリアで からだは小さく小さいのに あたまとあしは  
大きいぬです。アンガスは みるもの かぐものなんでもしりたがりでした。  
いつもは くびのところがひもでつながれて そのさきはだれかの手にあり  
ます。アンガスが一番知りたかったのは いけがきのむこうからの ガーガ  
ー ゲックガー というこです。  
あるひのこと かわひもにつながれていなかったアンガスは ドアをくぐり  
いけがきも くぐりました。むこうがわにいたのは 二羽のアヒル。  
アンガスはうなりアヒルはにげていきます。どうなるのかなあ?  
ページごとに色(色彩)と白黒の絵がとてもすてきなロングセラーの絵本です。

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30～10:50

1月7日(金) 2月4日(金)

●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00～11:20

1月27日(木) 2月24日(木)

・前日までの事前申込制  
・お申込みは図書館まで  
・参加無料  
・定員/各回5組(先着順)

※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。

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。

### 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

### 子育ては、親の思い通りにはいかないものです。

長男が年中、次男が未就園児のときに長女が生まれました。

長女の入園前の話です。

3人目だけど、初めての女の子ということで、私は入園グッズも  
かわいいのを用意したいと思い、スーパーの手芸用品売り場へ  
行きました。けれど、兄にあこがれて戦隊ものシリーズの柄の  
布を選ぶ娘。女の子の柄のもので納得させようと、娘(当時3歳)  
と押し問答になりました。たまたま、そばを通りかかった知り合  
いに、本人が持ちたいものにしてあげたら? と声をかけてもらい  
ました。毎日そのグッズを使うのは娘であって、入園グッズへの  
思い入れは親の勝手な思いであると、その時はわからなかったの  
です。花柄やレースのついたものは極端に嫌がり、なんでもお兄  
ちゃんみたいなのがいいという娘・・・

結局、私が折れる形で、娘の希望の柄の布で  
作ったグッズで入園しました。

その後、思春期を経て、今は花柄もリボンも  
レースも大好きなお姉さんになりました。



### 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。

