

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

離乳食
取り分け
レシピ

大人も子どもも
みんな大好き!

あっさり肉じゃが



大人メニュー



初期



中期



後期

材料 (4人分)

- 玉ねぎ 中1個
- 人参 小1本
- じゃがいも 中3個
- 鶏ひき肉 150g
- 昆布 5cm
- ★ 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 300cc

作り方

- ① お鍋に水300ccを入れ、昆布に切り目を入れて戻しておく。
- ② 玉ねぎはくし形に切り、人参とじゃがいもは乱切りにする。
- ③ ①のお鍋を中火にかけ、煮たら昆布を取り出し、鶏ひき肉を入れてほぐす。
- ④ あくを取ったら野菜を入れて柔らかくなるまで15分～20分煮る。
- ⑤ 煮込んだ鍋に★を入れ、味を染み込ませたら出来上がり。

toriwake

離乳食

初期 柔らかくなったじゃがいもと人参を取り出し、すりつぶして煮汁をかけてペースト状にする。

中期 柔らかくなった野菜を細かく刻み鶏ひき肉と煮汁を入れる。(じゃがいもが柔らかいので適度のとろみがつく。)

後期 食べやすい大きさに切って盛り付ける。



たくさん作って
カレーや豆乳スープに
アレンジしてもGood♪
いろいろ試してみてくださいね♡

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!

西淀川区子ども・子育てプラザ

つどいの広場では大型遊具で遊べます!

- ・各回の間に遊具の消毒をしています。
- ・各回の定員は10組です。(定員に達していた場合は利用できません)
- ・前日の9:30～電話での予約も受け付けています。
- ・講座やイベントにより、設置のない日もあります。



アンパンマンの日



ブランコの日

大型遊具設置時間

火～土曜日

- ① 9:30～10:55
- ② 11:15～12:40
- ③ 13:00～14:25

詳細はHPへ

他にも★トーマスの日、★トランポリンの日、などがあります。



大阪市西淀川区姫里2-13-22 TEL.06-6474-7245

絵本 だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

たんぼぼの
生態がドラマチックに
描かれています。
描写がとても細やかで
美しい絵本です。



たんぼぼ

甲斐 信枝 / 作・絵
(金の星社)

だんだんあたたかくなって はるがいっぱいになると たんぼぼは安心して せいのぼす。そしてとくいそくに大きな花をさかせる。まわりに草がないと 地面いっぱいにはっぱをひろげて からだじゅうを おひさまにあてる。あさ おひさまのひかりで めをさます。ゆうがた たんぼぼが ねむる。ひとつひとつ ゆっくりとつぼんで みんなねてしまう。なんにちか たった。おや あのだんぼぼが いちばんせいたかのつぼみになっている。かれた はなびらをうえに ほったがふくらんで。はなびらのしたになにかしろいものがみえる。わたげだ! たんぼぼはひらく。そおとそおと ひらいていく。とうとうみんなひらいた。そうして おおぞらにとんでいって どこかで あたらしい たんぼぼがうまれる…。道端に咲いているたんぼぼの、ひたむきな姿に感動を感じる一冊です。

- 西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30～10:50
- 5月6日(金) 6月3日(金)
- もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00～11:20
- 5月26日(木) 6月23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

子どもはかわいいけれど… 孤独な育児からの脱出

初めての出産、育児を必死でこなして3か月がたち、赤ちゃんの首がすわって、ちょっと一息ついたころ…。さみしくなってきました。大人と話したくてしかたないのです。日中あったことを夫に報告するけれど、返ってくるのは「ああ」とか「うん」とか、生返事ばかり。たぶん…聞いてない。そしてたぶん、日中子どもと接していない夫にとって、私の話はそんなにおもしろくない…。子どもはかわいいけれど、それだけで一日過ごせるものでもありません。まとまった自分の時間を取ることなんてできなくて、映画を見に行くことだってできやしないし、本だって育児の隙間に少しずつ読むしかありません。イライラが募ってきた私は、生まれて初めて、積極的に人とかかわっていく必要性を感じました。子連れで行ければベストです。「そういや三か月健診でパンフレットもらったかも…」と思い出し、近くの「つどいの広場」に遊びに行ってみました。同じくらいの赤ちゃんを抱えたママと、子育てのエピソードを語り合うだけで、ちょっとスッキリ。同じ立場の人どうしなら、子育ての話はおもしろいものです。それからしばらく、息抜きに活用させていただきました。ありがとう。

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 政策共創課 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]

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。