

# おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]  
栄養士さん

## 災害時にも役立つ! ポリ袋クッキング「さばじゃが」



区役所で開催した  
防災クッキングで  
紹介したメニューです!



耐熱 130°C以上の  
高密度ポリエチレンの袋を  
使いましょう!

### 材 料 1缶(3人分)

- |              |            |   |
|--------------|------------|---|
| さば(缶詰みそ煮) 1缶 | 酒 大さじ 1    | A |
| じゃがいも 中 1個   | みりん 大さじ 1  |   |
| たまねぎ 中 1/2個  | しょうゆ 大さじ 1 |   |
| にんじん 中 1/2本  |            |   |



### 作り方

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんは火が通りやすいようにうす切り(2~3mm)にする。
- ②ポリ袋に①を入れ、さば缶を汁ごと加え、さらにAを加える。袋の空気を抜いて、上の方でかたく結ぶ。
- ③沸騰した鍋に袋ごと入れ、25分程度加熱する。

- ★ポリ袋は高密度ポリエチレンの袋を使いましょう。(耐熱 130°C以上のものか確認)
- ★袋を閉じるときは、空気を抜いて、真空になるように固く結びましょう。
- ★鍋に直接袋が触れると破れる恐れがあります。鍋底に耐熱皿を敷くなど工夫してください。
- ★1回に作る量は2~3人分前までにしましょう。(多い場合、中まで加熱できない場合があります)

ココが  
POINT!



### 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!

親子でほっこりおしゃべりしたり、遊んだり、お友だち作りに来ませんか?

## 西淀川子育て支援センター



対象: 3か月~概ね3歳のお子様と保護者

時間 月曜日から金曜日の  
AM 9時15分~11時45分  
PM 13時~15時30分

- 子育てに役立つ講座や親子教室も開催。
- 気軽に子育ての相談もできます。



※詳しくは当センターへお訪ねください。西淀川区 佃 2-2-51 ☎06-6473-9596

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

# 絵本 だいすき!

[絵本紹介]  
ぼけっと  
(絵本の会 西淀川)

ページをめくるたびに  
「ぴょーん」と飛び出す  
生き物たち。  
単純だからおもしろい!!



## ぴょーん

まつおか たつひで/作  
(ポプラ社)

表紙にいるカエルやウサギをはじめ小動物や昆虫などが、絵本の中で順番を待っています。う〜んと力をためてから、ページをめくると次のページで思いきり飛び上がります。次々と飛び上がっていくのですが、なかには跳ぶのが苦手なお友達も…。

図書館の「ふわふわクラブ(0歳児の読み聞かせ)」では、毎回「ぴょーん」の大型絵本を読んでいます。お母さんやお父さんにかかえてもらって、絵本のなかの動物たちと一緒にぴょーんと跳んでいます。立ちできるようなると体を上下に揺らして跳んでいるつもりになっています。

気分はすっかり大ジャンプです。

- 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5日(金) 6月2日(金)
- **もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00~11:20  
5月25日(木) 6月22日(木)

・参加無料  
・定員/各回10組  
(当日先着順)

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

泣いたり! 笑ったり! 日々子育てで奮闘するパパ&ママの手記



## パパが育児休業を取得してみた

私は第1子を迎え、育児休業中の新米パパです。赤ちゃんの可愛さとはすごいものですね。夜にすやすやと眠る我が子の顔を見ると、その日の育児や家事の大変さが吹き飛びます。

「パパが育児休業を取得して何をしたいの」と聞かれることもありましたが、授乳以外は何でもできます。料理もろくにできませんでしたが、ネットを活用すれば下手なりになんとかなります。こどもが数時間おきに目を覚ましていた時は、朝担当と夜中担当でシフトを組むこともできました。奥さん曰く、育児が2馬力だと、安心感が全然違うとのこと。

なにより常にこどもと過ごせたおかげでパパとしての実感がわきました。感染症対策のため出産には立会えませんが、今はパパとして我が子を守らなければとの思いを持ち、積極的に育児に向かっています。

パパの育児休業取得率は低迷しているようですが、取得して良かったと切に思います。取って見たらメリットしかなかった育児休暇、パパが取得しやすい社会になることを願ってやみません。

### 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。

