

おとなも子どもも
いっしょにごはん!



【レシピ紹介】
みんなで子育て!
に~よんステーション

離乳食 初期 5~6か月「にんじんのペースト」



材料

にんじん 15g (1/10本)

作り方

- ① にんじんの皮をむく
- ② やわらかくなるまでゆでて、網で裏ごしする
(甘味を出すなら蒸す)
- ③ 白湯やお出汁でのばしヨーグルトくらいのとろみにする



裏ごしすると
生ですりおろすより
なめらかに

アレンジレシピ

「すりおろしにんじん」に
「すりおろしりんご」を加えると
さらに甘くなっておいしい!

すりおろしに向いている食材



厚めに皮をむいた
ブロッコリーの茎

Good!



大人向け/
「にんじンドレッシング」
を作ろう!

- | | |
|-----------|------|
| すりおろしにんじん | 1/5本 |
| りんご酢 | 大さじ1 |
| 塩 | 1つまみ |
| オリーブオイル | 大さじ2 |

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!

参加無料!

食育なつまつり

来場者アンケートに
ご協力いただくと
先着で粗品のプレゼント
があります!

詳しくは区ホームページをご確認ください。

【内容】 食育体験・展示、食育ゲーム、キーホルダー作り等

時間 / 13:00~15:30 場所 / 西淀川区役所5階・2階

お問合せ先 / 西淀川区保健福祉センター ☎06-6478-9882

8/9
(水)

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

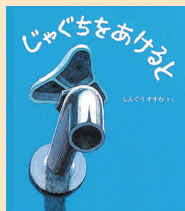
詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

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)

蛇口からでてくる水が
いろいろと形を
変えていくのが面白い!
リアルな絵も印象的です。



じゃぐちを あけると

しんぐう すずむ/さく
(福音館書店)

じゃぐちをあげるとみずがでる。
手でさわるとチュッ! たたくとパシャーン! わをつくるとみずのトンネルに。
今度はコップやスプーンを使ってじゃぐちのみずにあてたり、いれたりすると、
あらあらふしぎ! つぎつぎとみずの形が変わり始めます…。
じゃぐちから勢いよく流れる水の音や水しぶきの冷たさ、
水にはおもい色もなくすきとおり、水を感じることができる絵本です。
子どもの五感を育む不思議で面白い世界を、大好きな水遊びでたっぷりと
楽しんだあとは、じゃぐちを始めて「はい おしまい」

西淀川こうのとりの図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50
7月7日(金) 8月4日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
7月27日(木) 8月24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! 日々子育てに奮闘するパパ&ママの手記

子育て数珠つなぎ



By ウェルビーイングさん



妻と幼児教育・保育の無償化制度に感謝

皆さん、こんにちは。
我が家の構成員は私(夫)、妻、上の子、下の子の4名となっており、
私以外は全員女性でいつも賑やかな家庭であります。
妻は専門職として第一線で活躍していらっしゃいましたが、下の子
が生まれるタイミングで専業主婦となりました。
そのため、保育園を利用することなく、付きっきりで下の子のお世
話をさせていただきました。その下の子がすくすくと成長して、この
春から幼稚園に通うこととなりました。ちなみに我々が幼稚園を選
定する際に主眼を置いた事項としては、利用料が安いこと、バス通
園ができるといった点でした。入園に関する事前説明会に参加し
て、現地において園の雰囲気や肌を感じつつ先生から直接詳細
説明を受けることにより「この園いいかも?」と思っていた印
象が確信に変わりました。幸いにも幼児教育・保育の無償化制度
のおかげで、少ない支出で幼稚園に通うことが実現できましたので
行政の手厚い支援に心から感謝しております。また、バスの送迎に
より妻の負担も軽減できており大変助かっております。
今後、幼稚園における適切な教育や諸活動を通じて、子どもが健や
かに成長していくことを切に願っております。

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。

