

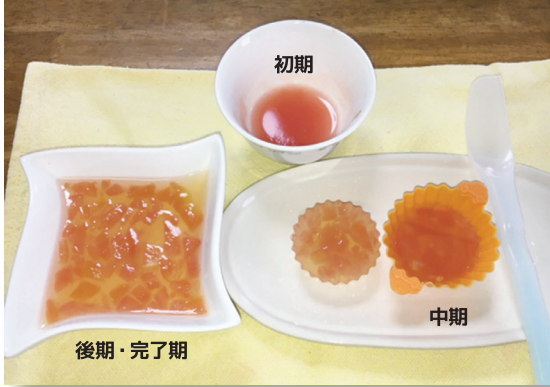
おとなも子どもも  
いっしょにごはん!



人気の  
バックナンバー  
よりリメイク!

## 「トマトゼリー」

♪ 酸味がないのでトマトが苦手でも食べられそう♪



**[材料]**  
4人分

- ・ トマト 100g
- ・ 果汁100%りんごジュース 480cc
- ・ 粉寒天 4g

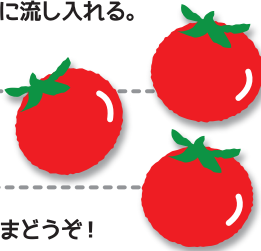
中くらいの  
大きさを  
約1個分

### ★作り方

- ① トマトを湯むきして皮と種を取りのぞき、細かく切る。  
(取った種はスープやカレーに入れて活用してね♪)
- ② 鍋にりんごジュースと寒天を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして寒天が溶けて透き通るまで混ぜる。
- ③ ②に①を入れて混ぜ、水で濡らした型に流し入れる。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### ★取り分けメニュー

- 初期** ①を裏ごしし、加熱する。
- 中期** ①の細かく切ったトマトをそのままどうぞ!
- 後期  
完了期** ④を冷蔵庫で冷やして固まったらできあがり!  
大人と一緒に食べましょう♪



☆大きな器で冷やしてみんなで取り分けたり、お弁当用のカップで作ってみても楽しい☆

### 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!

## つどいの広場 柏里

概ね3歳未満の子どもと保護者が自由にあそべる広場です。

	9:00~12:00	13:00~15:00
月	○	※0歳ひろば
火	○	○
水	※2歳以上ひろば	○
木	○	※0歳ひろば
金	○	○

※は年齢制限があります。講座がある日は、ひろばはお休みになります。



詳しくは当広場におたずねください。  
西淀川区柏里 3-17-1-101

☎06-6471-0680

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)

どんなストーリー?  
宇宙人の会話かな?  
何かなんだかわからない  
でもそれが面白い!



## ぼばーぺ ぼびぼっぷ

おかさきけんじろう / 絵  
谷川俊太郎 / 文  
(クレヨンハウス)

ぼばーぺ ぼびぼっ っうん? なになに? ページをめくるときにカラフルな面白い不思議な絵が画面いっぱいひろがり、それとともに赤ちゃんの大好きな破裂音「ぼびぼっぺ」があたかも音を奏でるかのようになりだされます。文字の流れに沿って声に出して読んでみると、まるでラップを吹いているみたい! 子どもと一緒に何度も声に出して読みながら音を楽しんでほしい、赤ちゃんの笑顔はじける一冊です。

西淀川ここのとり図書館 ● **ふわふわクラブ** 毎月第1金曜日 10:30~10:50  
9月1日(金) 10月6日(金)  
● **もこもこクラブ** 毎月第4木曜日 11:00~11:20  
9月28日(木) 10月26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



## 子育て数珠つなぎ

最後の「あーん」 By はなよめママ

「それでは、ラストバイトのセレモニとなりませう」結婚式のウェディングケーキ入刀後、スタッフの方から声がかかった。

「バイト(bite)」とは、英語で「かじる」という意味。「ラストバイト」とは、新郎新婦の親が子どもにケーキを食べさせ、親から子への食べ納め・養い納めを意味する演出ということらしい。介添えの方に促されるままケーキの前に立ち、フォークで一口分のケーキをすく。「あーん」と声をかけながらドレス姿の娘の口にケーキを運ぶと、その一瞬、エプロン姿の娘の口に必死で離乳食をおしこんでいた子育て時代がよみがえり、こんな日がくるなんて…と、胸がいっぱいになった。

先日結婚した25歳の娘は、「寝ない・食べない・泣きやまない」のそれはそれは手のかかる第一子だった。初めての子育てでネットもない時代、た○こクラブ・ひ○こクラブを読みあさり、一日の理想的な子育てスケジュールと我が子の毎日を比べては落ち込み、精一杯やってもうまいかない子どもとの24時間に疲弊しきっていた。特に「食べない」ことは本当に大きな悩みで、一日三食が苦痛で仕方なかった。その頃の娘は「うどん・ヨーグルト・納豆ごはん」しか食べず、毎日毎日この繰り返し。当時、デパートの上階の子供販売場には栄養相談のコーナーがあり、私は思い切って相談してみることにした。「偏食がひどく、食べないんです」と切り出した私に、栄養士さんは娘をじっとみつめ一言「お母さん…、娘さん、こんなにまるまるしてるから大丈夫ですよ」「…」それ以上何も言えず、そそくさその場を後にした。たしかにうどんとごはんではまるまるとしていた娘。でも!でも!私はすりつぶした野菜や魚の白身やお豆腐や果物を食べてほしい…。「こうあってほしい」という自分の理想に押しつぶされそうだった。

デパートの授乳室でオムツを替え、窓から外を見ると遠くまで線路が伸びていて、それはまるで永遠に続く子育てを象徴しているかのようで「ああ、また今日も帰ったらうんかな…」と、重たいA型ベビーカーを押しながら家路についたあの日。あの日の私に言ってあげたい。大丈夫、ほんとに大丈夫だから。そのうち「もうやめとき」というくらい食べるようになるから…って。

ケーキを思いっきりほおばった娘の顔は最高に輝いていて、私は心から安堵した。しっかり噛んでごっくんと飲み込んだ娘に「全部食べてえらかったね」と声をかけ顔をなでて、このラストバイトで私の子育ては卒業となった。

### 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。

