

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

新じゃがとブロッコリーのチーズ焼き



クリームチーズや
トマトをトッピングして
パーティ料理に!



材料 (4人分)

新じゃが ※じゃがいもなら なんでもOK	中3個	片栗粉	大さじ2
ブロッコリー	約300g	塩	少々
ピザ用チーズ	50g	オリーブオイル	大さじ1

作り方



- ① じゃがいもの皮をむき、1cm角に切り
水にさらしてからレンジで (600W)
3~4分加熱する。
- ② ブロッコリーはあらみじん切りにし、
レンジで (600W) 2分加熱する。
- ③ ボールに①、②そしてピザ用チーズ、片栗粉、塩を
分量通り入れたらよくかき混ぜる。
- ④ 次にフライパンを温め、オリーブオイルを入れ
なじんできたら③を入れて形を整える。
その後フタをして弱火で5分程焼き、
裏面も同じように焼き目をつけたら出来上がり♪

離乳食
ココで取分け
じゃがいもを
マッシュして焼く
と離乳食としても
使えます!

POINT!



お好みに、ツナやコーンなどを入れて
アレンジを楽しんでくださいね!

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 子育てを応援する担い手育成・地域連携事業

乳幼児が中心の「親子の遊びスペース」や
子育てに役立つ情報がいっぱい!!
開所日時/月曜日~金曜日 9:30~15:30

区役所の
1階です

ゆっくりほっこり。
親子で集う出会いと交流の場です。
もちろん初めてでも大丈夫!

スケジュールを
チェックして
お気軽に
お越しください。



にしよにごネットHP

★NPO法人にしよにごネットが運営しています。

■ 大阪市地域子育て支援拠点事業

ブチ講座、お誕生日会なども開催しています! おもちゃや絵本、ベビーベットもあります
開所日時/月曜日~金曜日 10:00~15:00 (不定休や土・日・オープンの場合あり) 午前と午後の入れ替え制

にっこりRoom おおわた
西淀川区大和田6-3-29 TEL.06-6195-1303

にっこりRoom かわまた
西淀川区中島1-12-15 中島第3住宅集会所 TEL.06-6195-8503

西淀川区役所の各種情報は、区の公式LINEで発信されています。



LINE

区のイベントや防災情報
など随時更新中。
ぜひチェック
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)

パンダのあかちゃん
とにかくかわいくて
思わずいっしょに
「おととつと〜」って
まねしたくなります!



パンダのあかちゃんおととつと

まつもと さとみ/作
うしろ よしあき/文
わたなべ さとこ/絵
(KADOKAWA)

「おととつと おととつと パンダのあかちゃん おととつと」
軽快なリズムで始まり、読み進めているうちに、
自然と「おととつと」と口ずさみ、思わず身体が動きだす。
パンダのあかちゃんと、りすやぺんぎんなどが
「おととつと〜ぼてっ」「おととつと〜べつちや〜ん」...
一緒に動きをまねしたくなる絵本です。
みんなで楽しめる一冊です。

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
5月10日(金) 6月7日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
5月23日(木) 6月27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

4月から新生活を送っていらっしゃるみなさまへ

By. にしよご 子育て応援団 団長

4月から子どもが保育園・幼稚園に通いだしたみなさま、いかがお過ごしですか。少し新しい生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。
職場復帰したお父さん、お母さんは、自分が仕事に慣れるのもしんどい中でがんばっていらっしゃるんですよね。子どもも新しい環境に慣れてきたら今度は熱を出したりして、しんどい頃かとも思います。
私は第1子を出産した後、日中子どもを抱えて一人であることに耐えられず、地域にある子育て支援施設に顔を出していました。
夜泣きがひどくて日中もよく泣く子どもでしたが、施設の先生に相談したり、同じくらいの年齢の子どもがいるお母さんに愚痴を聞いてもらったりすることで、悩みすぎない育休生活を送ることができました。
お父さん、お母さん、新生活の中で相談したり愚痴をこぼしたりすることができる人はいますか? 子育ては長い道を走るマラソンみたいなものです。子どもが独り立ちするまで、親の役割は続きます。
一人ではどうしても行き詰ってしまうこともあります。誰かに聞いてもらうだけで、楽になることがあります。
もし時間ができたら、子育て支援施設に遊びに来てくださいね。
みなさんの子育てのお手伝いができれば、とてもうれしく思います。



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。

