

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

カルシウムたっぷりおせんべい



えび味
黒ごま味

材料 (各約 20 枚)

えび味

- ・上新粉 50g
- ・水 40ml
- ・干しエビ (小) 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- 米油 (サラダ油) 適量

黒ごま味

- ・上新粉 50g
- ・水 40ml
- ・黒ごま 20g
- ・塩 小さじ1/4
- 米油 (サラダ油) 適量

作り方 (えび味・黒ごま味)

- ① 油以外の材料を全てボールに入れ、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。
- ② ビー玉ぐらいの大きさに丸めて20個ほど作り、薄く広げる。
- ③ ②を薄く油を引いたフライパンで焼き(中火)、両面にうっすら焦げ目がついたら出来上がり♪

※簡単なので、是非お子さんと一緒に作ってみてくださいね!

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!

食育なつまつり

参加無料

大人も子どもも楽しく、食について学べるブースをたくさん準備しています! ぜひお立ち寄りください!!

7/30
(火)

西淀川区マスコットキャラクター「に〜よん®」
大阪市食育推進キャラクター「たべやん」との
写真撮影会も予定しています。

【内容】 体験・展示ブース、食育ゲーム、キーホルダー作り等

時間 / 11:00~15:00 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

詳しくは区ホームページをご覧ください

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)

黄色のくつ下と
赤ちゃんが
追いかけてこ
「まてまてまて〜」って
可愛すぎます!



まてまてさん

おーなり由子/ぶん
はた こうしろう/え
(講談社)

よちよち歩きの赤ちゃん。そこへ、くつ下のまてまてさんがやってくる。まて、まて、まてーの 追いかけてこが始まります。くつ下に追いかけられる赤ちゃん、にげて にげて… あらら、くつ下に追いつかれて、今度はくつ下を追いかける赤ちゃん… 1、2才の子どもさんは、まて、まて、まてーって追いかけられるのが大好きで、ぎゃっぎゃっと逃げ回ります。子育ての楽しい一場面の可愛い絵本です。

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
7月5日(金) 8月2日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
7月25日(木) 8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!日々子育てに奮闘するパパ&ママの手記

子育て数珠つなぎ

石ころに魅せられて

By. 花よりお肉

我が家は、夫、長男(中学2年)、次男(小学5年)、私の4人で暮らしています。子育ても一段落して、ようやく自分の時間を持たたこの頃ですが、今まで子育てに忙殺されていて、気づくと時間を持ってあましていました。そこで、こどもの興味に真剣に付き合ってみることにしたのですが、それまではしづしづ付き合うことが多かった私でしたが、現在、次男がはまっている「化石・鉱石」関連の外出先に付き合っていくうちに、少しずつ自分自身も興味を持つようになりました。先日は、数か月に1回しか開催されない化石・鉱石専門の市場に次男と繰り出したのですが、たくさんのブースに目を奪われ、会場内では次男とほぼ別行動に。会場には化石もあるのですが、一番多いのは鉱石です。アメジストのジオドーム、ブラックライトをあてると光る蛍石などが各ブースに陳列されており、石好きの老若男女が目も皿のようになってお目当ての石を見比べています。私自身も、裸石(ルース)売り場でインクルージョン(内包物)が面白い石を探していると時間はあっという間に過ぎていきます。始めは「石なんて何が面白いのか?」と感じていましたが、今では、こどもと話しも弾みますし、知識や興味の幅も広がります。子育て中の方も、お子さんの興味の対象と一緒にハマってみませんか。意外な発見があるかもしれませんよ。



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。

