



「あったか寄せ鍋」

♪寒い日は鍋料理でみんなあったまる♪



材料

- ・だし昆布
- ・お好みの野菜・・・白菜、大根、にんじん、白ネギなど
- ・豆腐
- ・肉、魚、きのこ、糸こんにゃくなど
- ・調味料・・・しょうゆ、みりん

大人用の
追加食材は
お好みで!

作り方

- 鍋に水、だし昆布と野菜を入れ、沸騰したら昆布を取り出し、豆腐を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 野菜を離乳食用に取り分ける。

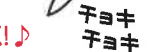
初期・中期 → 裏ごりする

後期・完了期 → 豆腐も合わせて取り分け、食べやすい大きさに切る。

- 鍋に残りの材料と調味料を加えて煮る。

☆後期・完了期は薄めに味付けしたものでOK!♪

キッチンバサミが
便利!



↑ ※切り取ってレシピカードとして利用してね!

インフォメーション

第18回 みんな集まれ! ファミリーひろば & ちびっこのつどい



2019年3月2日(土)

10:00(受付)~12:30

西淀川区民ホール

御幣島3-13-3

【お問い合わせ】
ファミリーひろば事務局
NPO法人にしよと にこネット
06-6195-1303
(にっこりRoom おおわた内)

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

友達を思う
優しい気持ち・・・
自然と子ども達に
伝わるといいな



「しんせつなともだち」

方 鞆 鞆 / 作
君島 久子 / 訳
村山 知義 / 画
(福音館書店)

雪がたくさん降って野も山もまっしろになりました。こうさぎは食べるものがなくなり、食べ物を探しにでかけます。大きなかぶをふたつ見つけ、ひとつは食べて、ひとつはろばさんのところへ持っていきますが、ろばさんははるすでした。そこで、かぶをろばさんの家においてきます。かぶはろばからこやぎへ、こやぎからこじかへ、こじかからこうさぎへ、かぶはこうさぎのところへと。目をさましたこうさぎは、かぶをみてびっくり。ちょっとかながえて、しんせつなともだちがもってきてくれたのだとわかりました。

西淀川図書館 ● ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 ①10:30~11:00 ②11:15~11:45
1月11日(金)、2月1日(金)
● もごもごクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
1月24日(木)、2月28日(木)

※この絵本は区役所4階「親子ゆったりスペース」にて展示しています。(貸し出しは図書館にて)

ちょっと 気になる Q&A

たいした悩みでは
ないものの、
子育てに関する
日々のちょっとした
疑問・質問に
子育て支援室が
お答えしま〜す。

Q 1歳5か月の男の子ですが、じっと座って食事をすることができません。4月から保育園に入園予定です。大丈夫でしょうか。
(1歳5か月男児の母)

A 4月当初の保育園の食事の時間はとてもにぎやかです。1歳児で入園する子どもさんの大半は、食事の間ずっと座って食べることはできないので、心配はいりません。園で毎日、友達と一緒に食事をすることで、一緒に食べる楽しさを感じると、一定時間座って食事ができるようになります。子どもは気が散りやすいので、食卓の周りはシンプルにする、テレビなど気が散るものは消すなど、子どもが食事に集中しやすいようにしてみてください。一番大切なことは、食事の時間が楽しいと感じることです。家族で会話を楽しみながら、心地よい時間を作るように心がけてください。

●このコーナーでは皆さんの子育てに関する疑問・質問を募集しています。下記のメールアドレスまでお寄せください!

西淀川区 子育てまると情報 Coo [クー] は

西淀川区で生活する親の視点に立ち、「必要で・役立つ・便利な」情報をまとめて発行する地域密着型の情報誌を目指しています。発信だけでなく、みなさんの声を受信できる場でありたいと思っています。ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声をお寄せ下さい。

【メールアドレス】 ni-yon@oregano.ocn.ne.jp

西淀川区 子育てまると情報 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)

※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。