

おとなも子どもも
いっしょにごはん!



[レシピ紹介]
区役所 栄養士

「根菜とりんごのコロコロサラダ」



〈材料〉大人2人分

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ・さつまいも (中サイズ) 1/4本 | [ドレッシング] |
| ・人参 (//) 1/4本 | ・マヨネーズ 小さじ2 |
| ・りんご 1/3~1/4個 | ・プレーンヨーグルト 小さじ2 |
| ・レモン汁 少々 | ・砂糖 小さじ1/6 |
| ・くるみやレーズン あれば | ・濃口醤油 少々 |
| ・オリーブオイル 少々 | ・粗びき黒胡椒 小さじ1/6 |

〈作り方〉

★人参とさつまいもは電子レンジでも加熱OK。500~600Wで4~5分。
ラップをふんわりかけて加熱してください。
★おうちにくるみやレーズンがあれば、加えてもさらに美味しいですよ!

大人メニュー

- ① さつまいもは皮つきのまま2cm角の角切りにし、水に10分さらして、アクと余分なでんぷんを除く。
 - ② 人参は皮をむき、2cm角の角切りにする。
 - ③ りんご1/3~1/4個は縦半分に切り、1cm幅に切り、レモン汁少々を振る。
 - ④ 鍋に①のさつまいもと②の人参を入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れ、弱火で煮る。
 - ⑤ 竹串が通る位に柔らかくなったら火を止め、ざるに上げて冷ます。
 - ⑥ ドレッシングを合わせておく。
 - ⑦ ⑤が冷めたら③のりんごと合わせて⑥のドレッシングで和える。
- 器に盛り、仕上げにオリーブオイル少々をかけて出来上がり。

離乳後期 9~11ヶ月

大人メニューの①からりんご・人参・さつまいもを取り分け、さつまいもとりんごは皮をむき、7mm角程度に切る。

大人メニューの④の鍋に小ザルを入れて、にんにくに竹串がすっと通る程度に一緒に火を通す。熱いうちにとりだしたさつまいもと人参の1/3ほどをボウルに入れて漬す。冷めたらプレーンヨーグルトを加えて混ぜ、残りのりんご・人参・さつまいもを加えて和える。

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

きて/みて/さわって!
楽しい体験いっぱい!の食育イベントです。
子どもから大人まで楽しめますよ♪
ぜひ気軽に遊びに来てください!

8/7
(水)



時間 午前10:30~午後2:00

場所 西淀川区役所5階

【内容】
食育ゲームラリー
やさしいキーホルダーづくり
食育ブース
その他お楽しみいっぱい!



ゲンキをつくらう!

問合せ/保健福祉センター 健康推進 TEL.6478-9882

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本のき 西沢川)

絵本の中の
動物たちの動きに合わせて
親子でまねっこ!
楽しいまねっこ遊びの
絵本です。



できるかな?
あたまからつまさきまで

エリック・カール/さく
くどうなおこ/やく
(偕成社)

できるかな?と、ペンギン きりん バッファロー さる ゴリラたち。
いっしょにまねっこあそびのはじまり。
きみは、どれだけできるかな? 明るい色彩と大きな絵。
ねこになって、せなかをぐんとまげられるかな?
ろばになって、ぼ〜んとけつとばせ。
ぞうになって、どっしん どっしん。
できるかな? あたまからつまさきまで。

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
7月5日(金)、 8月2日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
7月25日(木)、 8月22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)

子育てコラム



「あの時...」をテーマに、
子育てコラムを担当
することになりました
保育士があちゃんです。
よろしくお願ひします。



先日、友人と動物園に行きました。
動物園と言えば・・・保育園の遠足で行く所、
子どもが小さい時に家族で行く所でした。
子どもと一緒にいくと、子ども達は楽しんでいるかな?
けがをしないように・・・迷子にならないように・・・と
動物よりも子ども達の表情や行動ばかりに気をとられていま
ました。これはとても大事な事ですが、神経を使います。
今回、大人だけで動物園に行ったので、ゆっくりと動物を
見る事ができました。その中で印象的であったのは動物の
親子の姿です。赤ちゃん熊がお母さん熊にじゃれついている
姿、赤ちゃんペンギン(大人ペンギンと同じ大きさだけど、
体は茶色いふわふわの毛に包まれていました)の肩に大人
ペンギンが手(羽?)をかけ、横で騒いでいる大人ペンギン
から守っている姿、赤ちゃんサルがおりの中を走り回って
いるのを大人のサルたちが見守っているような姿・・・
ほのぼのとした動物の親子の姿にほっこりとした気持ちに
なりました。周りを見渡せば、親子連れ、お孫さんと来て
いる方が、子ども達が楽しめるように抱っこしたり、話し
かけたりしていました。
心も身体もリフレッシュできた一日でした。

西淀川区 子育てまるごと情報 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。
発信だけにとどまらず、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、ぜひ皆様の声を寄せて下さい。

【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)

※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。