

離乳食取り分けレシピ

おとなも子どもも
いっしょにごはん!



保存食
レシピ

アルファ米や缶詰など、保存食を使ったレシピです♪

「ホットプレートでパエリアパーティー」



離乳食後期

大人メニュー

離乳食後期も
食べることができます♪

〈材料〉8人分

- | | | | |
|--------------|----|------|-------|
| アルファ米 (100g) | 2袋 | 油 | 少々 |
| 玉ねぎ (小) | 1個 | 粉チーズ | お好みの量 |
| ピーマン (小) | 2個 | コンソメ | 少々 |
| アサリ水煮 (缶詰) | 1缶 | | |
| トマト水煮 (缶詰) | 1缶 | | |
| ツナ水煮 (缶詰) | 1缶 | | |
| いか煮付け (缶詰) | 1缶 | | |
| 焼き鳥 (缶詰) | 1缶 | | |
| グリーンピース (缶詰) | 1缶 | | |
| コーン (缶詰) | 1缶 | | |

レトルト食品でも可
好みの材料と
量でOK!



消費期限が迫った
保存食があれば
うまく活用してね!

〈作り方〉

- ① 玉ねぎをみじん切りにして油でいため、透き通ってきたらアルファ米を入れて軽く炒める。
- ② トマトの水煮 (汁ごと)、水1カップを入れ、中火で10分ぐらい煮る。
- ③ ピーマンは輪切りにしておく。
- ④ 他の缶詰も汁ごと入れ、ピーマンを入れる。
- ⑤ 好みのかたさになるまで煮る。
- ⑥ 大人用にはコンソメや塩コショウで味を調える。

離乳食後期

離乳食 (後期) 分は
ここで取り分ける。
(アサリ、いか、やきとり
は除く)
コーンとグリーンピースは
スプーンの背でつぶす。

★粉チーズをかけて食べると
さらにおいしい♪

↑ ※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

西淀川区子ども・子育てプラザ

遊びに
来てね!

0歳~就学前までの乳幼児と保護者の方が利用できます!



つどいの広場

つどいの広場

● 4階 軽運動室
火~土曜日 (9:30~14:30)

自由開放

- 4階 軽運動室
日曜日 (9:30~13:00)
- 3階 集会室
火~土曜日 (14:30~17:00)
日曜日 (13:00~17:00)

赤ちゃんルーム 0歳~1歳半までの乳幼児と保護者の方

● 3階 集会室 火~土曜日 (9:30~14:30) (休館日) 月曜・祝日・年末年始

お昼ご飯のご利用..... ● 3階 音楽室 火~日曜日 (11:30~13:30)

西淀川区姫里2-13-22 TEL.06-6474-7245

絵本
だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本会西淀川)

トイレトレーニングを
頑張っているママに
お勧めしたい1冊です。



ぶくちゃんのすてきなぱんつ

ひろかわ さえこ/さく
(アリス館)

ぶくちゃんとおかあさん。おかあさんはぶくちゃんにすてきなぱんつを買ってくれました。ぱんつはやわらかく、さらさらとてもいいきもちです。ぶくちゃんはぱんつが、とてもすきになりました。ところが、おしっこが じよじよ〜ん だいすきなぱんつがぬれました。でも、おかわりぱんつがありますよ。ぶくちゃんはごきげんです。げんきにあそんでいたら、あっ、おしっこがでそう! でも、ちょっとおそかった。また、ぱんつがぬれました。おかわりぱんつはまだあります。いろんなぱんつ どのぱんつがすきですか?

- 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
9月6日(金) ※10月は蔵書点検期間中の為 お休みです
● もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
9月26日(木)、10月24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



保育士があちゃんの

あの時...

「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。
よろしくをお願いします。



平成の時代は災害が多かったと言われていますが、私は昭和の時代に2回避難生活を経験しています。当時は山陰の大きな川の傍に住んでいました。1回目は小学校2年生の時、小さい妹もいました。大雨により川が氾濫し、裏山の神社に避難しました。そこで大きな家が流されていくのを見ました。自然の怖さを目の当たりにしたその光景は今でも鮮明に覚えています。しかしそれだけでなく、避難先にはいつも仕事でいない母がそばにいてくれた事、近所のおじさんが遊んでくれた事、山水で炊いたご飯でおにぎりを作って近所の人と一緒に食べた事もしっかり覚えています。2回目は18歳の時なので、床上浸水した家の後片付けをしました。片付けの合間、近所の人と避難場所で作ってもらったカレーを食べながら、過去の水害についての話を聞きました。村の人たちは雨の音、風の向きや吹き方、におい、川の音など自然を全身で感じ、危険を感じた時はすぐに声を掛け合い、助け合い、避難をしていました。今でもたびたび水害はおこっていますが、村の人たちが協力し合い、助け合う姿は変わらないようです。自然災害は阻止することはできませんが、自然に向き合い、声を掛け合い、経験したことを次の世代に伝える事が大切であることを18歳の時に感じました。そして、私が小学校2年生の時の周りの大人たちの様に、慌てず、さわがず、安心できる環境を子ども達に作ることを保育や子育ての中で心掛けていきたいと思っています。

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。