

おとなも子どもも いっしょにごはん!



離乳初期から
大人まで

煮込んでおくと便利!

「コロコロ野菜のスープレシピ」



〈材料〉大人4人分

たまねぎ	小1個
人参	小1本
大根	3cm分
白菜(またはキャベツ)	2枚
水	700cc

〈作り方〉

- ① たまねぎ、人参、大根、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 分量の水と①を鍋に入れ沸騰するまで中火で煮る。沸騰したらアクを取る。弱火で約20分柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②を冷まし粗熱が取れたら保存容器に入れ、冷蔵庫で保存。(作った日を含めて最大3日まで)

後期・完了期

大人から取り分け細かく切って
スープストックでさらに薄め味を整える。

♪アレンジメニュー♪

豆乳味噌シチュー
スープストックの半量に
白味噌、醤油、みりん、豆乳、
鰹フレークを加美片栗粉で
とろみをつけると

なんちゃって豚汁
豚もも肉、
ごま油、
スープストック、
野菜で

ローズハム
トマト、コンソメ、キャベツ、
パルメザンチーズで

ミネストローネ風

初期

③の野菜を裏ごししてペーストにする



野菜のピューレ(大根・人参・玉ねぎ・白菜)

中期

②で沸騰後10分煮る。
その後、鶏ささみを入れて10分煮る。
出来上がった野菜をみじん切りにし、
鶏ささみはほくす。
スープストック50ccで加熱し、
沸騰したら醤油を少量加え、
水溶性片栗粉でとろみをつける。



野菜とささみのくず煮

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

みかんにバナナに
ぶどうにメロン!
子どもが大好きな
くだものがいっぱい!

くだもの ぱくっ



くだもの ぱくっ

彦坂 有紀/もりと いずみ
(講談社)

絵本を手にとると、ぱくっとひとくちかじられたあかいらんご。
次のページにはメロンが切っておりあります。みかんをむきました。ぱくっ。
バナナをむきました。たべごろのおいしそうバナナ。ぱくっ。
ぶどうをむきました。一粒一粒、ぱくっ。次から次へと子どもの大好き
なくだものが出てきます。最後はいちご。いちごはパンにのせて、クリ
ームぬって、なにができるかなあ? どのくだものもおいしそう。
食べるたのしみが味わえる絵本です。

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10日(金)、2月7日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
1月23日(木)、2月27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。



11月30日、12月1日に西淀川区役所でえほん展
「えほんとおそびのふわふわランド」が開催されました。
1冊の絵本を、頭を突き合わせて見ている親子3人、ボランティアさんと
絵本を見ている子ども、ごろりと横になりリラックスして絵本を読んでいる
男の子、何冊も子どもに絵本を読んであげているお母さん、お父さんに
絵本を読んでもらいグラグラ笑っていた女の子、恐竜絵本を夢中になって
読んでいた小学生、お孫さんに読んであげたい絵本を探していたおばあ
ちゃん、好きな絵本を見つけてにっこり笑ったあかちゃん・・・
絵本を楽しむ姿はそれぞれでしたが、みなさんとてもいい顔をしていま
した。一番印象的だったのは、赤ちゃんコーナーでの絵本の読み聞かせです。
赤ちゃんに人気の絵本「びよん」を見ながら、たくさんの赤ちゃんが一斉
に「びよん」とどびあがった様子は圧巻でした。子どもたちはもちろん、
大人たちも、読み聞かせをしているスタッフも、みんなにこにこ笑顔で
いっぱいでした。世の中、IT やら SNS やらどんどんデジタル化が進み
便利になってきています。病院、役所の待合、電車の中でも子ども達が
スマホを見ている姿を見かけます。3か月健診の時に赤ちゃんにスマホを
見せるお母さんもいる時代になってしまいました。
しかし絵本展の会場でスマホを見ている子どもはいませんでした。
絵本がそばにある、それに関わる人がいることで、こんなにも楽しく過
すごすることができるんだと感じました。子どもを取り巻く悲しい事件が絶
たない昨今です。すべての子どもと大人がいつも笑顔でいられる世の中
になってほしいです。

↑ ※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19回 みんな集まれ! ファミリーひろば & ちびっこのつどい

手づくり
あそび
コーナー

えほん
読み聞かせ

音楽
ダンス

入場無料

2020年3月7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)

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。