



【レシピ紹介】
保育士かあちゃん

ガパオライス(タイ料理)を、
子どもと一緒に食べることができる簡単レシピにアレンジ!

簡単ガパオライス



材料(大人4人分)

鶏ひき肉	200g	塩	少々
玉ねぎ	1個	胡椒	少々
ピーマン	2個	ナンプラー	大さじ1杯
パプリカ(赤・黄)	4分の1個づつ	オイスターソース	大さじ1杯
人参	半分	炒め油	少々
鶏卵又はうずらの卵			

味をみながら
調整して
ください

★野菜はセロリ、キノコ類、レンコン、なす、ゴーヤなど、みじん切りができる野菜ならOK!

作り方

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉を炒める。
- ③ ①の野菜を②に入れて炒める。
- ④ 火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑤ ご飯にかけて、その上に目玉焼きをのせる。

離乳初期は みじん切りの
ピーマン、パプリカ、にんじん、
たまねぎをすりつぶし、だし汁
で煮る。



離乳初期

★ご飯以外に そろめん、スパゲッティ、ピーンにかけても Good!
★大人用はニンニク、豆板醤、唐辛子を入れるとエスニックになります。
★ナンプラー、オイスターソースは離乳後期から。全卵、鶏ひき肉は7~8か月以降から始めてね。

↑ ※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

西淀川区役所の子育て支援情報は、
区のフェイスブック、
ツイッターなどでも
発信されています。

区のイベントや防災情報
など随時更新中。
ぜひフォロー＆チェック
してみてください。



フェイスブック



ツイッター



ホームページ

詳しくは 西淀川区役所 総務課(総合企画) 5階 52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

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、皆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。

絵本 だいすき!

【絵本紹介】
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

動物たちが
かくした物は
どこにあるのかな?



かくしたの だあれ

五味 太郎/さく・え
(文化出版局)

表紙と裏表紙を広げると、にわとり ワニ たぬき カニと、いろいろ動物がかくれています。「てぶくろ かくしたのは だあれ?」二わのにわとりさん。かくしているのはどこかなあ? 次は、「はぶらし かくしたのは だあれ?」三びきのワニさん。かくしているのはどこかなあ? どうぶつたちはどこかになにかをかくしています。さて、つぎはどこかなあ? よくさがしてみよう。だんだん動物の数がふえていくよ。さがす楽しみと数あそびもでき、おどろきいっぱい絵本です。同じ五味太郎さんの絵本で、「たべたの だあれ?」「きんぎょが にげた」もありますよ。

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
11月6日(金) 12月4日(金)

●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:30
11月26日(木) 12月24日(木)

※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、催しが中止になる場合があります。

※現在、区役所4階「親子ゆったりスペース」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため閉鎖しており、絵本の展示は行っていません。絵本の貸し出しは図書館にて行ってありますのでご利用ください。

子育てコラム



「あの時…」をテーマに
子育てコラムを
担当しています
保育士かあちゃんです。

4月に保育園に入園して

「よかった」と思ったのもつかの間、今度は子どもの病気・・・毎朝の検温でハラハラドキドキ・・・保育園からの電話で「えっ?熱!?!」毎日毎日、気持ちが休まる日はありません。息子が1歳のある日、夜中に泣き出し、抱っこしたら「熱い」。そして、今日の段取りは・・・?夫も起きてきて、さてどうするか・・・? 夫が「今から仕事に行く。10時までには帰ってくる。」と言って出かけました。私は、夜が明けるのを待って、職場の先輩に連絡をして11時までには出勤をすることを伝え、クラスの子どもの状況を伝えました。病院に連れて行って、夫が帰ってくると、慌てて職場に向かいました。当時、私は息子と同じ1歳児の子どもの担任をしていました。いやいや期の真つ盛り、すねたり、泣いたり、怒ったり、いたずら盛りの8人の元気な子どもたちでした。その日はペアを組んでいた保育士も休みだったので、担任は不在で2時間、先輩保育士がクラスに入ってくれました。出勤し、保育室に入った時、いつもとは違う緊張した表情の子どもたち。「ごめんね」と声を掛けたら、子どもたちの表情がゆるみ、先輩から「いい子にしていたよ。頑張っていたから、ほめてやってや」と言われました。後で話を聞くと、「いや～」と言って困ることは全くなかったとのことでした。この時の子どもたちの表情は、その後の子育てでめげそうになった私を助けてくれました。子どもが熱を出すたびにこの日の事を思い出します。助けてくれた職場の仲間、一緒に考えてくれた家族、幸い次の日には元気になって保育所に行くことができた息子、そして何よりは頑張っていた8人の子どものあの時の表情が精神的な支えになって、子育てと仕事で楽しくてきたと思っています。(先日、この時担任をしていた子どもに会いました。もう立派な大人になっていて、夢に向かって頑張っている姿にまたまた元気をもらいました。)

