

おとなも子どもも いっしょにごはん!



[レシピ紹介]
多文化スタッフ

「チキンアフリターダ」

に~よんステーションの
多文化交流で作りました♪

フィリピンの家庭料理 (チキンのトマト煮込み)



材料 (2~3人分)

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|--------------|
| ・鶏肉 (ムネ肉・皮付き/一口大) | 200g位 | ・水 | 100ml |
| ・じゃがいも (一口大角切) | 小2個 | ・チキンストック (チキンキューブ) | 1/2個 |
| ・玉ねぎ (粗みじん切) | 大1/2個 | ・トマトソース (缶) | 1/2缶(約150cc) |
| ・赤パプリカ (一口大角切) | 1/2個 | ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・にんじん (小さめの乱切) | 小1本 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんにく (みじん切) | 小1片 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・油 | 大さじ1 | ・塩・コショウ | 少々 |
| | | ・乾燥パセリ | 適量 |

作り方

- ① フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒める。(にんにくが焦げないように)
- ② 鶏肉を加えて程よく炒める。
- ③ 更にじゃがいも、にんじんを加えて炒める。
- ④ 水を加え、チキンキューブを砕きながら入れ、ふたをして箸がささるくらいまでの柔らかさに煮る。
- ⑤ 赤パプリカを入れて少ししんなりしたらトマトソースとケチャップを加えて煮る。
- ⑥ 砂糖、塩、コショウ、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑦ お皿に取り分け、彩りに乾燥パセリをふりかける。

取り分けメニュー

- 初期
中期** 角切りした鶏肉と野菜(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ)をゆでてすりつぶし、ゆで汁やミルク等でのばす。
- 後期** 大人の完成品から取り分け、食べやすい大きさに切る。味が濃いようなら少し水を足し、火にかけて味をうすめる。必要であれば食べやすいように水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

※塩、コショウ等の調味料は、お子様の好みに合わせて調整してね♪

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!

第22回 みんな集まれ!

ファミリーひろば & ちびっこのつどい

2023年
3月4日(土)
10:00(受付)~12:30

西淀川マルモット区民ホール
御幣島 3-13-3

詳細はこちら



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

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により、本イベントは中止となる場合があります。

西淀川区役所の各種情報は、区のLINE、
ツイッターなどで発信されています。



LINE



ツイッター

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。

詳しくは 西淀川区役所 政策共創課 5階52番窓口 ☎06-6478-9683 まで

絵本 だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

季節の
移り変わりと共に
男の子の成長が
描かれています。



大きくなるって こんなこと!

ルース・クラウス/ぶん
ヘレン・オクセンバリー/え
山口文生/やく
(評論社)

美しい季節のうつりかわりの中で ぼうや コイヌ ヒヨコたちが大きくなっていく姿が描かれています。表紙を開くとコイヌとヒヨコ、裏表紙は…と見ると 大きくなったイヌとワフワ。冬の季節 小さな男の子と小さなコイヌ小さなヒヨコが庭であそんでいる。そして おかあさんも。季節はうつりかわり ぼうやは「草木もお花もヒヨコもコイヌも大きくなっていくのかな ぼくも大きくなっていくのかな」と おかあさんに聞くと おかあさんは「もちろんよ」とこたえた。ひるはながくよるはみじかくなって ぼうやはあつでの服をしまい 季節はかわり またあつでの服を着る時がきた。ぼうやがその服を着ると 服が小さくなっているのを感じ 自分が大きくなったんだとよこび コイヌはおとなのイヌに ヒヨコはワフワワに 草木にも花がさく… みんなみんな 大きくなるって こんなこと!

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50
1月6日(金) 2月3日(金)
●もこもこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
1月26日(木) 2月23日(木)

・前日までの事前申込制
・お申込みは図書館まで
・参加無料
・定員/各回5組(先着順)

※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。

この絵本は西淀川図書館にて貸し出しを行っております。ご利用ください。

子育て
コラム

3人の子をもつ先輩ママの子育て奮闘記! 泣いたり笑ったりの日々をふりかえります。0

泣き虫かあちゃんの子育てタイムマシン

by 泣き虫かあちゃん



子育てをしていると、本当に悩みは尽きませんよね。一人目は、母となった自分・言葉の通じない赤ん坊という存在そのものに悩みました。自分のお腹から人間が出てくるなんてありえないし、まさか本当に自分の胸から母乳が出てくるなんて!(汗)なぜ泣き止まないのか、どうして寝ないのか、こんなにあやしているのになぜ吐くまで泣いてしまうのか、私が悪いのか子どもがおかしいのか、真剣に悩んだ時もありました。

二人目は、嘘のように育てるのが楽な赤ん坊でした。抱かなくてもいつの間にか寝ている赤ん坊に、「天使か!」と写真を撮る日々。で、調子によって三人目。まさかの寝ない赤ん坊の再来です。夜泣きもひどく夜中に泣きわめいてはふとんに吐きます。離乳食は笑顔で床へ投げ捨てます。スーパーに連れていくと、まだろくに歩けないくせにカートを押すと言って聞きません。「危ないからダメ!」と言って叱ると、大泣きして一歩も動かなくなります。姉たちも「私が押す!」と騒ぎ出し、泣く子を担ぎ上げて何も買わずに店を出るしかありません。三人の子連れて騒いでいると、周りの視線が痛いほど刺さります。買いつくすのも嫌になりました。それでも、時間がたてば子どもは育ちます。こんな当たり前のことさえ、その渦中にいれば見えないものです。

みなさん、きっとあともう少しです!

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー]

西淀川区 子育てまるごと情報 Coo [クー] は、西淀川区役所 HP からご覧いただけます。(バックナンバーもご覧いただけます)

ご意見・ご感想など、ぜひ皆様の声を寄せてください。

[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。

