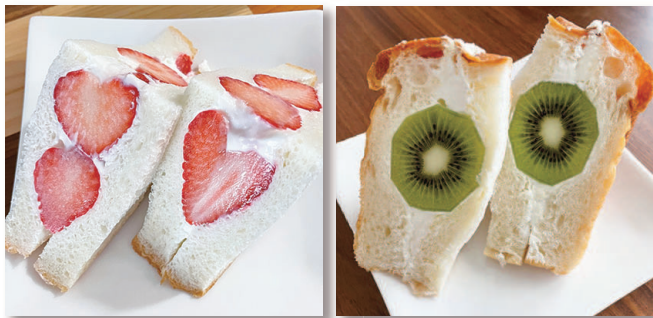


おとなも子どもも
いっしょにごはん!



[レシピ紹介]
食いしん坊
かあちゃん

おうちでかんたん! フルーツサンド



材 料

- 食パン(6枚切り) 2枚
- プレーンヨーグルト 200g
- 好きなフルーツ 適量

フルーツの甘さで十分甘いですが、ヨーグルトに少し甘味(砂糖など)を加えてもおいしいですよ!



キウイ・みかん・バナナ・ぶどう・いちご など...



作り方

- ① プレーンヨーグルトは、キッチンペーパーやコーヒーの紙フィルターなどで30分ぐらい水切りをしておく。
- ② ラップに食パンをおき、水切りをしたヨーグルトをぬる。
- ③ フルーツをのせて残りのヨーグルトをのせる。
- ④ もう1枚の食パンでサンドする。
- ⑤ ラップでしっかりと包む。
- ⑥ 冷蔵庫で一時間以上冷やしたあと、ラップのままカットする。

↑ ※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

食育なつまつり

8/3 (水)

大人も子どもも楽しめる展示を中心に、食について学べる食育イベントです。ぜひ親子で遊びに来てください! クイズやゲームに挑戦してみよう!!

[内容] 食育ゲーム、野菜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!

時間 / 13:00~15:30
場所 / 西淀川区役所 5階・2階
問合せ先 / 西淀川区保健福祉センター ☎06-6478-9882

※新型コロナウイルス感染症対策として、参加される方には当日、氏名・連絡先をご記入いただきます。

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

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

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。

絵本
だいすき!

[絵本紹介]
ぼけっと
(絵本の会 西淀川)

左のページの問いに対して右のページに答えがかくれています。親子で楽しめるあてっこ絵本です。



たべたのだあれ

五味 太郎 / さく
(文化出版局)

さくらんぼたべたのだあれ。あかいさくらんぼだれがたべたのかなあ? ぞうさんが二頭いるよ。よくみてね? どちらかのぞうさんに あかいさくらんぼあるよ。いちご たべたのだあれ? 三頭のらいおんさん どのらいおんさんかな? どーなっつは? あめは? つぎつきとだれかが なにかを たべているよ。きみには わかるかなあ? あてっこ かずをかぞえることができる たのしい絵本です。

西淀川図書館 ●ふわふわクラブ 毎月第1金曜日 10:30~10:50
7月1日(金) 8月5日(金)
●ももこクラブ 毎月第4木曜日 11:00~11:20
7月28日(木) 8月25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

これから保育園を選ぶとみなさんへ...

うちの子どもたちは、早い子で生後10か月から保育園にお世話になりました。3人合わせると10年間子どもたちの保育園の送り迎えをしたことになります。これまでの人生40年のうち10年です。決して短くはないですね。そんな私から、これから保育園を選ぶとみなさまにお伝えできることをいくつか。

雨が降ると、子どもは前に進みません。傘はひっくり返して雨をためるバケツになります。長靴は水たまりから水をすくろコップになりました。いつもなら10分で着く道に、30分かかったこともあります。怒っても急がせても、むしろ逆効果。毎日送り迎えをするみなさんの心の健康のためにも、家から近い保育園をお勧めします。

また、子どもたちの成長もそれぞれでした。言葉が出てくるのが遅かったり、どうしても集団行動から遅れてしまったり、絵本を読みだすとまったく先生のお話が聞こえなくなったり...。不安になった時、相談したのは保育園の先生や周りのお母さんたちでした。保育園や幼稚園を決める前に、園の雰囲気をよく見ておきましょう。周りから話を聞くだけでなく、実際に行ってみることも大事だと思います。

もしかしたらこれから10年間お世話になるかも、という目で保育園や幼稚園を選んでみてください。みなさんに、いい出会いがあることを願っています。



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)

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。

