

# いよいよいよいよいよいよばあ 秋

少しずつ虫の音が涼しく聞こえてくる季節となりました。夏の間はたくさん遊べましたか？  
今回は地域子育て支援センター・地域子育て応援プラザ須磨の秋の行事やお家で簡単に作れるレシピを紹介します。



## 須磨区地域子育て支援センター



～こんなことをしています～

\*10月4日(土) ～パパっこくらぶ～ ※予約必要  
2カ月に1回、土曜日に実施しています。今回は運動会ごっこをします。  
パパと一緒にたくさん体を動かして楽しみましょう！



\*10月15日(水) ～ピンクバンドコンサート♪～ ※予約必要  
ピンクバンドの演奏に合わせて親子で楽しく歌ったり、音楽に触れてコンサートを楽しみます♪

\*支援センターでは他にも楽しい行事がたくさんあります。支援センターは未就園児の親子が友だちと、ゆっくり遊んだりくつろげる場所です。毎日、親子で遊ぶ“ひろば”を実施しています。0才、1才、2才、3才児対象のひろば、茶話会、父と子対象のひろば、妊婦さん対象のひろば等、にぎやかで楽しい毎日です。気軽に遊びに来てくださいね♪



←毎月の予定を  
ぴぴっとチェック！！

須磨区地域子育て支援センター：北須磨保育センター2階 ☎078-792-7879



## 地域子育て応援プラザ須磨



～こんなことをしています～

### 応援プラザの青空ひろばに遊びに来てね！！

秋がやってきて、外で遊ぶのが気持ちの良い季節になりました。地域子育て応援プラザ須磨では、公園で「青空ひろば」を実施しています。

\*須磨寺公園・・・月1回火曜日(予定…10/14、11/11、12/2) 11:00~12:00  
\*妙法寺川左岸公園・・・月1回水曜日(予定…10/15、11/5、12/3)

体操やかけっこ、その他季節に合わせて親子で楽しめる遊びもありますよ！また、子育て相談も行っています。子育ての情報もお問い合わせください。

上記の公園以外にも出かけています。お近くで見かけたら、声をかけてくださいね！



チェックしてね



地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033





# 食欲の秋☆

# みんな大好き 手作りメニュー特集



## 一日三食しっかり食べよう！！

3回食事をすることは、成長に必要な栄養素を摂取するためだけではなく、生活リズムをきちんと作るために必要です。乳幼児期は生活習慣の基礎が作られる時期です。小さい頃から「よく寝て、よく食べて、よく遊んで、そしてまたよく寝る」という1日の生活リズムをつけるようにしましょう。「朝は食欲がない」、「食べる時間的余裕がない」ということで近頃では朝食を食べない人が増えてきているようです。でも朝食は一日のスタートの活力として、とても大切です。

### \*なぜ大切なのか？

- 脳を活発に働かせるため  
脳はエネルギーの消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。朝食を食べないと脳にエネルギーがいきわたらず、活発に働くことができません。
- 睡眠によって下がっている体温を上げるため  
夜寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。朝食を食べることによって体温もあがり脳や体を活発にすることができます。
- 朝の排便の習慣をつけるため  
体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましいです。そのためにはある程度の食事と水分によって腸に刺激を与えることが大切です。

## お家で楽しくクッキング



### 枝豆とじゃこの炊き込みごはん (4人分)

#### 《材料》

• 米	2合
• 水	360ml (米と同量)
• 酒	大さじ1
• みりん	大さじ1
• 塩	小さじ1
• 枝豆 (さやつき)	150g
• ちりめんじゃこ	30g

#### 《作り方》

- ① 米は洗ってザルに上げ、水気がきいたら炊飯器に入れ、分量の水を加えて15分ほど浸水させる。
- ② 枝豆はさやから取り出す。
- ③ ①に酒、みりん、粗塩を入れてざっと混ぜ、枝豆、ちりめんじゃこをのせ、普通に炊く。炊き上がったら全体にさっくり混ぜる。

塩は粗塩がおすすめです



☆親子で一緒にクッキング☆  
子どもと一緒に枝豆をだしてみましよう♪

### れんこんの豚肉はさみ揚げ (4人分)

#### 《材料》

• れんこん	300g
• 肉だね	
豚ひき肉	200g
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
酒	大さじ1
水	大さじ1
ごま油	大さじ4
片栗粉	大さじ4
• 衣	
小麦粉	大さじ4
水	大さじ4
• 小麦粉、油	適量

#### 《作り方》

- ① 肉だねの材料を全部合わせ、よく練り混ぜる。
- ② れんこんは皮をむき、3mm厚さの輪切りを32枚作り並べて片面に小麦粉を茶こしで薄くふる。
- ③ ②を二枚一組にし、小麦粉をふった面を内側にして、①の肉だねを等分にのせてはさむ。
- ④ 小麦粉と水を合わせて混ぜ、衣を作る。
- ⑤ フライパンに油を1cm深さに入れて180℃に熱する。③に衣をつけて半量を入れ、途中返しながらかけて両面色よく揚げる。残りも同様に揚げる。

☆親子で一緒にクッキング☆  
肉だねをこねてれんこんにはさんだりしましょう♪





# レンジスポンジケーキ

(直径12cmの耐熱ガラス容器1個分)

## 《材料》

- ・ホットケーキミックス 40g
- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ1
- ・バター 5g
- ・砂糖 大さじ1
- ・粉糖 適宜

《準備》・耐熱容器の底に合わせてオープン用ペーパーをまるく切り、敷く。

## 《作り方》

- ① 小さな耐熱ボウルに牛乳とバターを入れ、ラップをかけずに電子レンジで20～30秒加熱して混ぜる。
- ② 別のボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で白くもったりするまで泡立てる。リボン状に落ちるくらいになったら、ホットケーキミックスをふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱ガラス容器に②を流し入れ、ラップをふんわりとかけてレンジで1分30秒～40秒加熱する。
- ④ 容器を逆さにしてスポンジを取り出し、網などにのせてさます。オープン用ペーパーをはがして食べやすい大きさに切り分け。茶こしで粉糖をふる。

卵は白くもったりするまでしっかりと泡立てると、ふんわりとしたケーキにリボン状に落ちるくらいが目安。



# ベリーベリーオムレット

(長さ12cmのもの2個分)

《材料》レンジスポンジケーキの材料(左記)・・・全量

- A
- ・生クリーム 100ml
  - ・砂糖 大さじ1 1/2
  - ・ブルーベリー 約1/2パック
  - ・ラズベリー 10～12粒

## 《作り方》

- ① レンジスポンジケーキ(左記)の作り方と同様に生地を作る。
- ② 電子レンジの回転皿にオープン用ペーパーを敷き、中央に①の半量をまるく流し入れる。ラップをかけずに電子レンジで約50秒加熱し、熱いうちに二つ折りにして粗熱をとる。残りも同様に作る。
- ③ ボウルにAを入れ、泡立て器で持ち上げるとぼってりと落ちるくらいまで泡立てる。②の折り目にクリームを半量ずつ入れ、ブルーベリー、ラズベリーを彩よくはさむ。

季節のフルーツをお好みではさんで食べてもok♪



# お父さんもチャレンジ! 冷凍保存した食材を調理

## 簡単おかずレシピ



# 豚肉豆腐

(2人分)

## 《材料》

- ・豚薄切り肉 50g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

《準備》・冷凍豆腐1/2丁(150g)  
・冷凍万能ねぎ(小口切り)・・・少々

## 《作り方》

- ① 耐熱ボールに調味料を合わせ、冷凍豆腐、豚肉を入れる。落としぶた代わりにクッキングシートをじかにかぶせ、浮き上がり防止に小皿1枚のせる。
- ② 両端をあけてラップをし、電子レンジで8分加熱する。
- ③ 器に盛り、冷凍万能ねぎを散らす。



## <冷凍保存の仕方>

- ・豆腐はパックごと冷凍する。
- ・万能ねぎは小口切りに切って冷凍用ふたつき容器に入れて冷凍

## 《材料》

- ・米粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・紅しょうが 大さじ1
- ・炒りごま(白・黒) 各小さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ポン酢しょうゆ 適量
- (高菜漬け(細かく刻む) 50g)

## 《作り方》

- ① 米粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ② 冷凍溶き卵と牛乳を自然解凍してボウルに入れ、①を加えて混ぜる。凍ったまま細かく刻んだら、紅しょうが、ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、②の半量を流す。ふたをして中火で4分焼く。同様にもう1枚焼く。
- ④ 食べやすく切って器に盛り、ポン酢しょうゆを添える。

余っている高菜漬けを使って調理できます♪



## <冷凍保存の仕方>

- ・溶き卵は冷凍用ふたつき容器に入れて保存。
- ・牛乳はパッケージのまま冷凍(開封した)牛乳は口をテープなどで閉じ、立てて冷凍でもOK。

解凍した食材は使い切りましょう!!

# すまっこフェスタに来てね!!

毎年秋に開催されるすまっこフェスタは、須磨区の子育てサークル連絡会のイベントです。手遊びあり!! 手作りおもちゃあり!! 癒しの歌あり!! 親子で楽しく過ごせます。もちろん、地域の子育てサークルの紹介もありますよ。今まで子育てサークルに参加したことのない方も、ある方も、ぜひ、すまっこフェスタに遊びに来てくださいね!!

とき

平成 26 年 10 月 31 日 (金) ~雨天決行~  
AM10:30~11:30 (10:00 受付開始)

ところ

パティオホール (須磨パティオ「健康館」3階)  
(地下鉄名谷駅下車 徒歩すぐ)

対象

須磨区内の乳幼児とその保護者  
(小学校区が須磨区の方は参加可能)

参加方法

当日自由参加(申し込み不要) 先着200組 ※参加費無料

問合わせ

・北須磨支所こども家庭支援室 793-1414(内線 321)  
・須磨区こども家庭支援室 731-4341(内線 334)  
・地域子育て応援プラザ須磨 731-5033(直通)

## 子育てサークルって・・・?

親子で楽しく遊んだり、情報交換をしたり、子育てについての悩みを話し合ったりできます。区内には20以上の子育てサークルがあります。各サークルのチラシは区役所・支所で配布しています。



すまっこフェスタに  
すまほうも参加  
するほう!!

この情報紙「須磨区子育て情報紙 いない いない ばあ」は、須磨区役所、北須磨支所、須磨区地域子育て支援センター、地域子育て応援プラザ須磨、各幼稚園、各児童館、各保育所(園)などに置いてあります。

編集・発行	須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター)	TEL	(078) 792-7879
	地域子育て応援プラザ須磨(須磨区役所2階)	TEL	(078) 731-5033
	須磨区役所こども家庭支援課	こども保健係	TEL (078) 731-4341
	北須磨支所保健福祉課	こども保健係	TEL (078) 793-1414