須磨区子育て情報紙

平成２７年度　秋号

いないいないばあ 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

～プログラムを紹介しています～

＊～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。４月はパパと一緒に触れ合いながら体を動かして楽しみました。６月は段ボールを使って迷路を作り、８月は園庭で泥んこ＆水遊びをして夏ならではの遊びを楽しみました。今後の予定は１０月３１日（土）に運動会ごっこをします。１２月１９日（土）はおもちつき、２月２０日（土）はふれあい遊びを考えています。
　パパと一緒にたくさん体を動かして楽しみましょう！

＊支援センターでは他にも楽しいプログラム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。ベビー、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♪

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

← のんのからの
お知らせをチェック！

地域子育て応援プラザ須磨

青空ひろばに遊びに来てね！！

　秋、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回月曜日（10／19、11／9、）　11：00～12：00
＊妙法寺川左岸公園・・月１回水曜日（10／21、11／11、12／2）　11：00～12：00

　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！
　上記の公園以外にも出かけています。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。
気軽に、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

３回食事をとることは、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。

一日三食しっかり食べよう！！

＊朝食はなぜ大切なの？

- 脳を活発に働かせるため
- 睡眠によって下がっている体温をあげるため
- 朝の排便の習慣をつけるため

お家で楽しくクッキング

こぎつねご飯

(4 人分)

《材料》

・米	２００ｇ
・鶏もも肉	４０ｇ
・薄揚げ	８０ｇ
・人参	４０ｇ
・干し椎茸	４ｇ
・絹さや	１２ｇ
・もみ海苔・甘酢生姜	適量
[調味料Ａ]	
・濃口醤油・薄口醤油	１０ｇずつ
・酒・みりん	１０ｇずつ
・砂糖	８ｇ
・油・だし汁	適量
[ご飯用]	
・薄口醤油・出し昆布	適量

《作り方》

① 鶏もも肉は細切り、人参・椎茸は干切り、薄揚げは１㎝位の角切りにする。
② 洗った米に薄口醤油、出し昆布を入れて普通に炊く。
③ ①を油で炒め、[調味料Ａ]で煮る。絹さやは塩茹でし細切りにする。
④ ご飯に汁気を切った③で煮た食材を混ぜ、最後に絹さやや、もみ海苔、甘酢生姜を添える。

＊ご飯は醤油の代わりに塩を入れて炊いていてもおいしく出来ます。

薄揚げがたくさん入っているので甘めにするとおいしいです♪

キャベツとしめじのごま和え

（４人分）

《材料》

・キャベツ	２００ｇ
・人参	６０ｇ
・しめじ（長さを半分にする）	７０ｇ
[調味料]	
・だし汁	大さじ2
・濃口	大さじ1
・みりん	小さじ1/2
・砂糖	大さじ1/2
・すりごま	適量

《作り方》

① 材料をそれぞれ切り、ゆがく。
② しめじはだし汁、淡口醤油、みりんで炊く。
③ 人参、キャベツはしぼって水気を切り、しめじと合わす。
④ 調味料を合わせて、材料と混ぜて最後にすりごまを入れる。

パパと一緒に遊ぼう　～パパっこクラブの活動紹介～

　今回情報誌の表紙にも載せていますが、地域子育て支援センターでは隔月でパパっこクラブを実施しています。お母さんと遊ぶのも楽しいけど、お父さんと遊ぶともっとダイナミックに遊べるよということをコンセプトに行っています。家庭でできる遊びを紹介しながら園の中でのダイナミックな遊びを紹介しています。身近な新聞紙や傘袋、トイレットペーパーの芯を使った遊びなども取り入れて遊んでいます。

いないいないばぁ～

パパと一緒に芯に新聞紙をいっぱい詰めよう

傘袋でぽ～ん♪

お父さんの育児力UPにつながりますね☆

パパとあそぼう！！

子育てをパパの人生の大きな楽しみにしてみませんか？
自然の中で、こどもといっしょに楽しみましょう。もちろんママも大歓迎～

たいしょう　未就学児と保護者
ひにち　平成27年11月14日（土曜日）
★雨天決行（内容の変更や規模が縮小される可能性があります。）
雨天時は雨具・着替えをお持ちください。
★午前 10 時の時点で神戸市に「大雨・洪水・暴風・大雪」警報が発表されている場合、事業は中止となります。
じかん　13時から16時
ばしょ　総合運動公園駅前広場
ないよう　NPO 法人S-pace による自然物工作・伝承遊び・ふれあい遊びなど
もうしこみ　いらないよ
さんかひよう　いらないよ

問い合わせ　須磨区役所北須磨支所保健福祉課　078-793-1414
こども保健係　（平日 8：45～17：30）

親子で楽しく　みんなで仲良く

第１２回　すまっこフェスタ

チェリーくんの「親子であそぼう　おひさまさんさんコンサート」

区役所に登録して活動しているサークル主催のイベントです。
講師の先生と一緒に歌ったりからだを動かして遊びます。
地域の子育てサークルの紹介もあります。ぜひ遊びに来てください。

とき
平成 27 年 12 月７日（月）
開場　１０：００
開演　１０：１０～１１：３０

ところ
須磨区役所多目的会議室　　区役所４階
（地下鉄・山陽電車　板宿駅下車　北２番出口を出て徒歩すぐ）

対象
須磨区内に住む乳幼児とその保護者　２００組
（近隣の区の場合も小学校区が、須磨区の方は参加可能）

申込み方法
11/2（月）～11/30（月）　電話で「問い合せ」へ
（平日 ９：00～１２：00　１３：００～１７：００）

問い合わせ
地域子育て応援プラザ須磨　電話７３１－５０３３（直通）
須磨区こども家庭支援課　　電話７３１－４３４１（内線　３３４）
※午前７時の時点で、神戸市に大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雨の気象警報が発表されている場合は中止となります

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
駐車券のサービスはありません。

主催　子育てサークル連絡会・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
須磨区役所子ども家庭支援課・北須磨支所子ども家庭支援課

この情報紙「須磨区子育て情報紙いないいないばぁ」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、児童館、保育所(園)、認定こども園、幼稚園などに置いています。
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