

い ない い ない い ば あ 秋

夕暮れの虫の声に秋の訪れを感じる季節になってきました。朝夕の気温も下がり、過ごしやすい季節ですね。食欲の秋、読書の秋、運動の秋・・・秋にはいろいろな楽しみがありますね♪今回は、そんな〇〇な秋を紹介します！お子さんと一緒に過ごす楽しい秋のひと時の参考にしてくださいね☆

支援センターでパパと遊ぼう！！

パパっクラブ

支援センターでは、2か月に1回のペースで『パパっクラブ』を実施しています。お母さんと遊ぶのも楽しいけど、お父さんと一緒だ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。今年度は、4月に室内でのふれあい遊び、6月に運動会ごっこ、8月に泥んこ遊びをしてきました。新聞紙やトイレトペーパーの芯など身近なものを使った簡単な遊びも取り入れています。



毎回パパや子ども達の素敵な笑顔が溢れています☆今年度は、あと2回予定していますので、ぜひご参加ください♪

《今後の予定》

11月19日(土)・・・段ボール迷路あそび

2月25日(土)・・・内容はお楽しみ♪

12月17日には
おもちつきも♪



←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内) ☎078-792-7879

応援フラガ 青空ひろばに遊びに来てね

外で遊ぶのが気持ちの良い季節になりました。広い公園で「青空ひろば」を開催しています。

☆須磨寺公園・・・月1回月曜日(10/3・11/7・12/5) 10:45~11:30

☆妙法寺川左岸公園・・・月1回水曜日(10/5・11/9・12/7) 10:45~11:30

※申し込みは不要です。

体操やかっこ、季節にあわせた親子遊びをみんなで楽しみましょう。

子育ての情報提供や、子育て相談も行なっています。お気軽に声をかけてくださいね。



ここから
チェック！



須磨寺公園にはほくもいるよ。
みんなに「ベッカム」って呼ば
れてるよ♪一緒にあそぼー！

地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033



そこで・・・



毎日、毎回作るのは大変！

手間のかかる離乳食だからこそ、時間がある時にまとめて作って冷凍保存を！

☆冷凍保存の活用ポイント☆

- * 衛生面には十分注意
- * 冷凍は小分けにして保存
- * 食材、日にちを書いておく
- * 一週間を目途に使い切る

☆便利グッズ☆

- * フリーザーパック
 - …空気を抜いて薄い平らな板状にしておき折り取って温めて使う
 - お箸などで線を入れておけば折りやすい♪
- * ラップ…1個ずつ包んでおく
- * 製氷皿…だし汁など水分の多い食材を冷凍。凍ったらフリーザーパックで保存。

こんな使い方はいかが？

赤ちゃんのために作る離乳食・・・でも、時には大人用にアレンジしても♪

～お粥～

☆赤ちゃんだけでなく、たまには大人も一緒に食べる、というのはいかが？☆

たくさん作って赤ちゃんには味付けしないで取り分け。大人用には塩味を付け、鶏肉を刻んで一緒に煮込み器に入れたら刻んだ三つ葉をちらし…お好みでゴマ油を一滴落として香りをつけても美味しいです☆

～野菜(人参や南瓜)～

☆柔らかく茹でたお野菜は少し余分に作って冷凍しておくると便利☆

離乳食初期に向けて▶柔らかく茹でた人参や南瓜、ほうれん草。つぶしたり細かく刻んでフリーザーパックに入れて冷凍しておいたら、必要な分だけ折り取ってレンジでチン♪(1回20g程度)

離乳食中期に向けて▶茹でて柔らかくしたものを1回分ずつ丸めてラップに包んで冷凍しておき、レンジで加熱して使ったりスープに入れたり。。

大人用に▶人参の冷凍は凍ったまま擦りおろして、ケチャップやマヨネーズなど好みの味付けをして温野菜やハンバーグなどの大人の美味しいソースに☆南瓜やじゃがいもは、多めに柔らかく加熱した時に赤ちゃん用はつぶして冷凍。大人用にはスープの素や牛乳などを加えてポタージュスープに☆つぶした南瓜にみじん切りした玉ねぎやお肉を炒めて混ぜて丸め、小麦粉・卵・パン粉をつけ油で揚げるとかぼちゃコロッケにも♪

～お魚～

☆お刺身(白身魚)を食べる時は一切れ残して一工夫☆

* 1回分の目安…初期なら5g、中期なら10g程度

離乳食初期に向けて▶軽く湯通しして擦りつぶし、片栗粉で少々とろみをつけます。

離乳食中期に向けて▶加熱した後、細かくほぐしてとろみをつけるとたべやすいですね。

離乳食後期に向けて▶薄く味付けして煮るか、少しの油でソテーしても良いですね。



食欲の秋に続くのは・・・



須磨区役所 保健福祉部長の

衣笠 収さん

おすすめの絵本です。



「もりのなか」

文・絵:マリー・ホール・エッツ 訳:まさきりこ 福音館
森の中で、ライオン、ぞう、うさぎ…と動物たちと仲良くなっていく様子は、きつとこどもたちをワクワクさせていくと思います。おとなは、読み終わった後の余韻のあまりの心地よさにしばらくぼーっとしてしまいます。読めば読むほど味わい深くなっていき、一生持ち続けたい本です。まさに名作！



「おはなをあげる」

作:ジョナルノ・ローソン 絵:シドニー・スミス
ポプラ社

この絵本には文章がありません。絵を見ていくだけでいろんな音や言葉が頭の中で広がっていき、それがつながり物語となっていきます。想像することは、素敵で楽しい。胸がキュンとなる絵本です。



「イカタコつるつる」 作・絵:長新太 講談社

イカとタコがあらら・・・くだらない。本当にくだらない絵本です。でも、めちゃくちゃおもしろい！おとなになっていくと、おもしろいことも何でもどんと頭で考えてから感じるようになっていきます。そして、くだらないことが無駄なように感じがちです。でも、本当はくだらないことを思いっきり笑える世の中が、ゆたかでしあわせかも。



須磨図書館
子供サービス委員の
井上喜美子さんです。

須磨図書館

わたしのおすすめ絵本



いないいないばあ

松谷みよ子文 瀬川康男絵
童心社

赤ちゃんの大好きな「いないいないばあ」で遊べる、昔から読み継がれている絵本。初めての絵本にぴったりです。にゃあにゃやくまちゃん、お子さんといっしょに、お母さんお父さんも楽しんで読んで下さいね。



だるまさんが

かがくいひろしさく
ブロンズ新社

「だ・る・ま・さ・ん・が」とリズムのいい言葉とともに、だるまさんがどてっ、ぷしゅー、ぴろーん…。百面相のだるまさんに、きっと赤ちゃんもさういごは「にこっ」。同シリーズ「だるまさんと」「だるまさんの」もぜひ。



つみき

中川ひろたかぶん 平田利之え
金の星社

つみきをひとつ、ふたつ、みっつ…とお、つめました。パチパチパチ、みんなではくしゅをしていると、てんとうむしがやってきて…。積み木を高く積んででは崩すのが楽しい、何度でも読みたくなる絵本です。

第13回 すまっこフェスタ

～すまっこパパママ・おやこんぼ～

「須磨いるリトミック」や「おやこんぼ体操」で親子一緒に楽しみましょう。
地域の子育てサークルの紹介もあります。ぜひ遊びにきてください。

すまっこ・パパ・ママ
みんな待ってるほう！

とき

平成28年11月19日（土）10:00～11:30
受付 9:45～

ところ

須磨区役所 4階 多目的会議室
（地下鉄・山陽電車 板宿駅下車 徒歩5分）

内容

リトミック講師：大石 亜紀さんによるリトミック
その他、体を動かしていっぱい遊びます。

対象

須磨区内に住む未就学児とその保護者 100組（先着順）
（小学校区が須磨区の方は他区の場合も参加可）
☆お父さんの参加もお待ちしております。

申込み方法

平成28年11月1日（火）～11月15日（火）
下記問い合わせ先にて電話受付
（平日 9:00～12:00 13:00～17:00）



すまっこフェスタの様子

問い合わせ

地域子育て応援プラザ須磨 電話078-731-5033
北須磨支所保健福祉課 電話078-793-1414

※午前7時の時点で、神戸市に大雨・洪水・暴風等の気象警報が発表されている場合は中止となります。

※区役所前に駐車場はありますが混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

尚、駐車券のサービスはありませんのでご了承ください。

※エレベーター混雑緩和のため、できるだけベビーカーでのご来場はお控えください。

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
須磨区役所こども家庭支援室・北須磨支所こども家庭支援室

この「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・地域子育て応援プラザ須磨・須磨区
地域子育て支援センター・各幼稚園・各児童館・各保育所（園）・各サークル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

☎078-792-7879

地域子育て応援プラザ須磨

☎078-731-5033

須磨区こども家庭支援課こども保健係

☎078-731-4341(代表)

北須磨支所保健福祉課こども保健係

☎078-793-1414

須磨区マスコットキャラクター
すまぼう

