須磨区子育て情報紙

平成 29 年度　秋号

いないいないばあ 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。室内でゆっくり本を読むのにも、戸外で体を動かすのにも、美味しい物を味わうのにも、いろんなことを楽しむのに良い季節。お子さんと一緒に秋を満喫したいですね☆

支援センターでパパと遊ぼう！！

パパっこクラブ

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、５月に室内でのふれあい遊びやパパチャレンジ(けん玉に挑戦！)、６月に運動会ごっこ、８月に泥んこ遊びをしました。

今年度からパパっこクラブの間の月に『園庭開放 with パパ』も実施しています。いつもイクメンパパと子ども達が素敵な笑顔を見せてくれます☆

９月以降の園庭開放は
のんのでお知らせします♪

《今後の予定》
９月 16 日(土)　・・・園庭開放 with パパ
10 月 21 日(土)・・・段ボール迷路あそび
12 月 16 日(土)・・・おもちつき
２月 24 日(土)　・・・内容はお楽しみ♪

←毎月の予定を
ピピっとチェック！

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

応援プラザ　子育て講座のお知らせ

子育てミニ講座　ほっとタイム

お子さんの「育ち」「生活」「遊び」など子育てを楽しくするためのヒントをお伝えします。お母さん同士の交流会もあります。

本　区	歩き始め期(１歳前後頃)	１０/３１（須磨保育所）・１/１７（区役所健康教育室）
	イヤイヤ期(１歳６か月～２歳頃)	１１/７（須磨保育所）・２/１４（区役所健康教育室）
	寝返り・ハイハイ期(５～１０か月頃)	１２/１１（須磨保育所）
支　所	歩き始め期(１歳前後頃)	１０/１７（竜が台保育所）・１/２９（北須磨支所事業室）
	イヤイヤ期(１歳６か月～２歳頃)	１１/１（竜が台保育所）・２/２７（北須磨支所事業室）
	寝返り・ハイハイ期(５～１０か月頃)	１２/４（北須磨支所事業室）

※お電話で応援プラザまでお申込みください。
内容など詳しいことは、チラシやホームページまたは直接お問い合わせください。

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 手作り離乳食メニュー特集

かぼちゃとさつま芋を使ったおいしいメニューをご紹介します。お子さんも大人も一緒に味わえるレシピです。

離乳後期（９か月～）におすすめ

手づかみ食べが始まる頃です。ボーロを指先でつまんだり、おやきを握ったり、自分で食べる意欲が育つメニューです。

かぼちゃボーロ（約５０～６０個分）

＜材料＞

A
- かぼちゃのマッシュ・・２０g
- かたくり粉　・・５０ｇ

B
- 砂糖　・・１０ｇ
- バター　・・２０ｇ

＜作り方＞

① Ｂをボールに入れてよく混ぜる。
② ①にＡを加えさらによく混ぜる。
③ 食べやすい大きさ（親指大くらい）にまとめる。
④ １８０℃のオーブンで約２０分焼く。

☆乳アレルギーの心配がある場合は、バターをラードでも代用できます。

さつま芋のおやき（5～6個分）

＜材料＞

A
- さつま芋のマッシュ・・５０ｇ
- 絹ごし豆腐　・・７０ｇ
- かたくり粉　・・大さじ1

バター　・・小さじ1

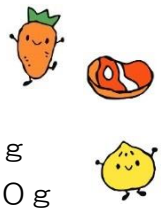
＜作り方＞

① Ａをボウルに入れ、混ぜ合わせる。
② ①を5～6等分にして、スティック状にする。
③ フライパンにバターを入れ、両面をこんがり焼いて出来上がり。

☆乳アレルギーの心配がある場合はバターをサラダ油やキャノーラ油でも代用できます。

完了期（１２か月～）におすすめ

かぼちゃバーグ（４人分）



＜材料＞

- 合びき肉　・・３０ｇ
- 玉ねぎ・人参　・・各８０ｇ

A
- かぼちゃのマッシュ・・４００ｇ
- パン粉　・・大さじ2
- スキムミルク　・・大さじ1（牛乳でもよい）
- 塩　・・小さじ1/2

バター　・・小さじ1

＜作り方＞

① 玉ねぎ・人参はみじん切りにし、熱したフライパンにバターを入れ、合びき肉と炒めておく。
② ボウルに①とＡを入れ、よく練り混ぜる。
③ ②を４等分にして小判型にする。
④ 熱したフライパンに少量油を入れ、両面をこんがり焼いてできあがり。

☆かぼちゃとさつま芋のマッシュの作り方☆
①皮をむく
②やわらかく煮てつぶす

芋ようかん（４人分）

＜材料＞

さつま芋のマッシュ・・１６０ｇ

A
- 寒天　・・1．2ｇ
- 砂糖　・・２６ｇ
- 水　・・８０cc
- 塩　・・少々

＜作り方＞

① Ａを鍋に入れて沸騰させ、火からおろす。
② ①にさつま芋のマッシュを入れ混ぜ合わせる。
③ 型に流し入れ冷やす。食べやすい大きさに切って出来上がり。

パパっこクラブの遊びをお家でも♪

パパだからこそ！
ダイナミックに！

　普段パパと一緒に遊ぶ時、どんな遊びをしていますか？
やっぱりママより力持ちなパパ！そんなパパと遊ぶ時は、いつも以上にダイナミックな遊びを一緒に楽しみたいですね♫お家の中でも体を動かして遊べる、パパならではの遊びを紹介します☆

パパのお膝は無限の遊具？！

お膝の上に座って揺らしてジャンピング♫そのまま寝転んだり起き上がったりしてシーソーみたい♫足をお顔の方に近づけて、いないいないばぁをしても楽しいね♫手の力やお腹の力をたくさん使います！

今度はパパのお膝に立ってみよう！パパに支えてもらっていた手を離してみてバランス☆ちょっとグラグラするけど、それも楽しそう♪パパの足を飛び越えるのも出来るかな？パパに足をグーパーしてもらっても♪

お次はパパに持ち上げてもらっちゃおう！お膝に乗ってビューンッと飛行機！そのままくるっと一回転してパパの頭上に着地！最初はドキドキでも、慣れると何度もクルクル回って「もういっかい！」の嵐です♪

パパに
持ち上げて
もらって・・・

クルッと
一回転！

着地成功☆

パパの抱っこは力強くて
すごーく高いね！
何回も「パパ抱っこ♡」

パパの高い高いは格別？！

パパのパワーで
子ども達との時間を
楽しんでくださいね☆

第１４回　すまっこフェスタ

体を動かしたり、絵本を楽しんだり、親子一緒にふれあいましょう。
地域の子育てサークルの紹介もあります。ぜひ遊びに来てください。

と　き

平成２９年１０月１４日（土）１０：００～１１：４５
受付　１０：００～　※健康館への入館は 10：00 からです

ところ

須磨パティオ「健康館」３階パティオホール
（地下鉄　名谷駅下車　徒歩５分）

内　容

★リズムに合わせてスポーツ脳トレ運動！（NPO 法人アスロン）
★「絵本の読み聞かせ」実演と、絵本の読み聞かせの大切さ、についてのお話。
（絵本で子育てセンター）
★子育てサークルの紹介

対　象

須磨区内に住む就学前の乳幼児とその保護者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。

昨年のすまっこフェスタの様子

申込み方法

平成２９年９月１日（金）～１０月６日（金）
下記問い合わせ先にて電話受付
（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０７８－７３１－５０３３
須磨区役所こども家庭支援課　　電話０７８－７３１－４３４１

※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。
※区役所からの無料駐車券の発行はありません。

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ぁ」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。

須磨区マスコットキャラクター
すまぼう

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