

い ない い ない い ば あ 秋

厳しい残暑も少しずつ和らぎ、時折ひんやりとした空気に秋の訪れを感じる季節になってきました。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。お子さんと一緒に楽しい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♪ということコンセプトに行い、毎回いろんな遊びをパパと一緒に楽しんでいます。今年度は、5月に室内で親子遊びや手作りおもちゃ、6月に運動会ごっこ、8月に泥んこ遊びをしました。8月の泥んこ遊びでは手足や体を泥だらけにしてパパも子ども達も素敵な表情を見せてくれました☆パパっクラブの実施がない月には『園庭開放 with パパ』も実施中。パパと一緒に広い園庭で自由に遊べますので、ぜひお越しください♪



園庭開放の日程は
のんのでお知らせします♪

《今後の予定》

- 10月20日(土)・・・段ボール迷路あそび
- 12月15日(土)・・・おもちゃつき
- 2月16日(土)・・・内容はお楽しみ♪



←毎月の予定を
じじっとチェック！

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	イヤイヤ期(1歳6か月～2歳頃)	1/31(木)(区役所健康教育室)
支 所	寝返り・ハイハイ期(5～10か月頃)	2/27(水)(北須磨支所事業室)
	イヤイヤ期(1歳6か月～2歳頃)	12/3(月)(北須磨支所事業室)
保育所	保育所 de ほっとタイム (0～2歳頃)	10/22(月)(竜が台保育所)
		11/1(木)(須磨保育所)
		11/20(火)(菅の台保育所)

※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。

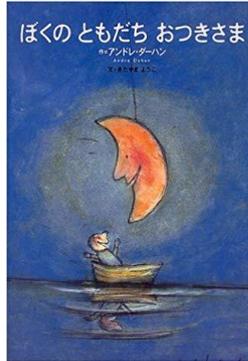
地域子育て応援プラザ須磨：須磨区役所2階 ☎078-731-5033

読書の秋が やってきました

絵本のことをいっぱい知っている
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。
今回はおつきさまシリーズです！



パパ、お月さまとって！
作・絵 エリック・カール
訳 もりひさし 偕成社
すてきな仕掛け絵本です。
月に向かって手をのばしたこと
あるお子さんはきっとはまること
でしょう。長ーい！、大きーい！を
見事にワクワクさせながら体感さ
せてくれます。



ぼくのともだち おつきさま
作・絵 アンドレ・ダーハン
訳 きたやまようこ 講談社
詩を読んでいるように感じられ
る絵本です。出会いからはじま
る美しいお話。
読み終わった後の余韻がたまら
なくいいです。きっと、この表
紙の絵をお部屋に飾りたくなる
ことでしょう。



月夜のみみずく
作 ヨーレン 絵 ショーエンハール
訳 工藤直子 偕成社
こちらの絵本は、読み聞かせをするお母さんの方
がハマってしまうかもしれません。絵本から伝わ
ってくる雰囲気、温もり、美しさ、こどもの素直
さ・・・どれもがすばらしい。



つきよ
作・絵 長 新太 教育画劇
お月さんが
えー？こんな風にあそぶの??
そのあそぶ姿に、ワクワク、ドキドキ。
そして、クスッと笑ってしまいます。

ぼく、お月さまとはなしたよ
作・絵 フランク・アッシュ
訳 山口文生 評論社
ほのほのした気持ちになれる絵本で
す。小さなお子さんは「??」となる
かもしれません。
でも、いいのです。ここに流れるほん
わかしたあたたかさが感じられれば。

～子ども保健係の窓口にも絵本を置いています～

手続きの時やご相談に来られた時などお子様と一緒にいかがですか。



お父さん向けの
本のコーナーも
あります。

須磨区役所2階 子ども保健係窓口



北須磨支所5階 子ども保健係窓口



食欲の秋。いろんなものが美味しい季節ですね。今回は保育園で子ども達に人気の献立をご紹介します。

お家でもできる簡単メニューなので、ぜひ試してみてくださいね♪



《五目チャーハン》 ※お米2合分

焼豚 80g 玉ねぎ 1/2 個 人参 1/2 本
コーン缶大さじ3 青ネギ 1/2 束 米 2 合
バター 5g 中華だし大さじ 1 塩少々

- ①焼豚・玉ねぎ・人参をみじん切りに、青ネギを小口切りに切る。
- ②米を水少なめで炊く(水 1.5 合ライン)
※冷ご飯でもOK!
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、焼豚→人参→玉ねぎ、コーンの順に炒める
- ④中華だしと塩を加え
お好みの味に調整
- ⑤ご飯にバターを混ぜて
②と一緒に炒める
- ⑥青ネギを入れて完成



《マーボー丼》 ※約 3 人分

豆腐 350g 生姜少々 白ネギ 1/2 本 ご飯 2 合
豚ミンチ 200g 干しいたけ 3~4 枚(水でもどす)
筍の水煮 100g ニラ少々

甜麺醤大さじ 1.5 だし汁 400cc

醤油大さじ 3 酒大さじ 1 水溶き片栗粉(注)大さじ 1

- ①豆腐は 1.5cm 角に、生姜・白ネギ・干しいたけ
・筍はみじん切りに、ニラは 1cm くらいに切る
- ②鍋に油を熱し、生姜、白ネギ、豚ミンチ、しいたけ、
筍を炒め、甜麺醤を加えて更に炒める
- ③だし汁、醤油、酒を加える
- ④③の鍋に水溶き片栗粉を加え、
ゆがいた豆腐を加える
- ⑤火を止め、ニラを加えて完成



《チンジャオロース》 ※約 2 人分

豚 or 牛こま切れ 150g 筍の水煮 40g
ピーマン 4 個 パプリカ(赤・黄) 1/2 個ずつ
醤油大さじ 2 酒大さじ 1 砂糖小さじ 2
水溶き片栗粉(注)大さじ 1/2 ごま油少々

- ①お肉を細切りにする
- ②ピーマン、パプリカ、筍を千切りにする
☆ピーマンは輪切りの方向に(繊維に垂直)
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、お肉を炒める
- ④②を加えて更に炒める
- ⑤醤油、酒、砂糖を入れ、水溶き
片栗粉でとろみをつける
- ⑥最後にごま油をふって完成



《キャベツとコーンのサラダ》 ※約 2 人分

キャベツ 2~3 枚 きゅうり 1/3 本
人参 1/4 本 コーン缶大さじ 2

合わせ調味料
薄口醤油大さじ 1/2
砂糖大さじ 1/2
酢大さじ 2 だし汁大さじ 1
オリーブオイル大さじ 1

- ①キャベツと人参を千切りに、きゅうりは輪切りにする
- ②人参→キャベツ→きゅうりの
順にサッとゆで、水を切る(絞る)
- ③合わせ調味料とコーンを加え
よく混ぜて完成



(注)水溶き片栗粉(大さじ 1 の水+大さじ 1/2 の片栗粉)



《きなこマカロニ》

マカロニ 25g きなこ大さじ 1 砂糖大さじ 1

- ①マカロニをゆでる
- ②砂糖ときなこを混ぜる
- ③①に②をかけて完成



おやつ編

どのメニューも人気ですが、特にチンジャオロースはピーマンが苦手な子でも食べられるレシピです☆

おやつは「マカロニにきなこ?!」と思われるかもしれませんが一度お試しください☆簡単なのでお子さんと一緒にクッキングも良いですね!

第15回

すまっこ・パパ・ママ
みんなあそぼう！

すまっこフェスタ



遊びやたいそう、楽しいシアター遊びで、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30年10月13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
（神戸市須磨区大黒町4-1-1）

内 容

★あきらちゃん&ジャンプくん あそびうたコンサート
☆手遊びやたいそう、シアター遊びなど
★子育てサークルの紹介

対 象

須磨区内にお住まいの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）

申込み方法

平成30年8月21日（火）～10月11日（木）
神戸市イベント案内・申込センター
電話 078-333-3372
WEB <https://kobecity-official-event.jp/form/45>



申し込みフォームは
こちらから

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よいよいよいよばあ」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あります。

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

すまぼう

