

須磨区子育て情報紙

い ない ない ない 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月に室内でふれあい遊びや風船遊び、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☆パパっこ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12日(土)・・・段ボール迷路あそび
 12月14日(土)・・・おもちゃつき
 2月15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

応援フラガ 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	寝返り・ハイハイ期(5～10か月頃)	10/3 (木)・2/5 (水) (区役所健康教育室)
	イヤイヤ期(1歳6か月～2歳頃)	12/3 (火) (区役所健康教育室)
支 所	寝返り・ハイハイ期(5～10か月頃)	11/18 (月) (北須磨支所事業室)
	イヤイヤ期(1歳6か月～2歳頃)	2/18 (火) (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)	10/15 (火) (菅の台保育所)
		11/15 (金) (須磨保育所遊戯室)



※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



読書の秋



須磨図書館から、
食欲の秋にちなんだ食べ物の
絵本を紹介します！

『くだもの』

平山和子 さく
福音館書店



リアルなタッチで描かれる瑞々しくくだものが、最初は丸のまま、次のページでは食べられる形になって「さあ どうぞ」と差し出されます。モグモグモグ、とまねっこ遊びを取り入れて読むのも楽しいですよ。



『やさいべたべたかくれんぼ』

松田奈耶子 作 アリス館

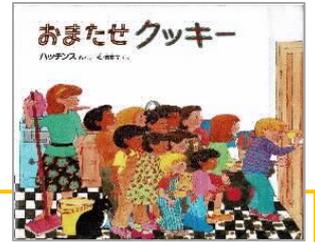
やさいを切って、その切り口に絵の具をつけて、ぺたん！絵の中にやさいスタンプがかくれんぼ。巻末に遊び方が載っているのので、ピーマン、にんじん、れんこん、おくら、と様々なやさいで作ってみましょう。



『きょうのおやつは』

わたなべちなつ さく 福音館書店

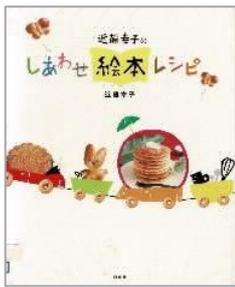
鏡のように反射する紙が使われた見開きページに、もう片側のページが映りこみ、絵が立体的に見えてきます。「まずは ボウルに たまごを かしゃっ。きょうのおやつは何でしょう？
新感覚の絵本です。



『おまたせクッキー』

パット=ハッチンス さく 乾 侑美子 やく 偕成社

おかあさんが焼いたクッキーをピクトリアとサムの二人で分けて食べようとしたとき、おとなりのトムとハナがやってきます。四人で分けようとする、またお客さんが…。年齢で楽しみ方が変わる絵本です。



『近藤幸子のしあわせ絵本レシピ』

近藤幸子 著 白泉社

『ぐりとぐら』のかすてら、『からすのパンやさん』のパン、『はらぺこあおむし』のさくらんぼパイに、『ふたりはいつも』のチョコレートアイスクリーム…。計 13 のレシピを紹介。絵本の後のおやつにいかが？

～こ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。

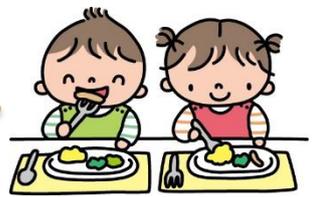


お父さん向けの
本のコーナーも
あります。

須磨区役所2階 こども保健係窓口



北須磨支所5階 こども保健係窓口



食欲の秋。いろいろ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♪



《タンドリーチキン》

鶏もも肉2枚

- ①
- ケチャップ大さじ5
 - プレーンヨーグルト250g
 - 濃口しょうゆ小さじ2
 - 食塩大さじ1/3
 - カレー粉小さじ1

- ① 鶏もも肉は1口大に切る。
- ② ①の調味料を合わせて約20分漬ける。
- ③ 180~200℃に温めたオーブンで15分~20分焼く。



《ブロッコリーとハムのサラダ》

ブロッコリー1株 人参1/2本 ハム3~4枚

- ①
- マヨネーズ大さじ2
 - プレーンヨーグルト大さじ1
 - スキムミルク小さじ1

- ① ブロッコリーは小房に切り分け 人参は千切り、ハムは細切りにし、それぞれ湯がいて冷ます。
- ② ①の調味料を合わせて①に混ぜる。



《もやしの中華風酢の物》

もやし1袋 人参1/3本 ピーマン2個
ハム4~5枚

- ①
- 酢大さじ3 砂糖大さじ2.5
 - 薄口醤油大さじ1

いりごま大さじ1 ごま油小さじ1

- ① 人参ピーマンは千切り、ハムは細切りにし、それぞれ少量の塩を加えたお湯で下茹でする。
- ② 人参ピーマンは水にさらし水分を絞る。
- ③ もやしは下茹でし、塩をふって冷ます。
- ④ ①を加えごま、ごま油を加える。



牛乳も卵も使わないおやつ

《さつまいもサラダ》

さつまいも1本 人参1/2本 きゅうり1/2本
ハム2~3枚

- ①
- 酢小さじ1 砂糖小さじ1
 - マヨネーズ大さじ2
 - スキムミルク小さじ2

- ① さつまいもは皮をむいて湯がく。
- ② 湯を切って潰し①を混ぜて冷ます。
- ③ 人参は薄いいちょう切り、キュウリは輪切り、ハムは適当なサイズに切りそれぞれ湯がいて冷ます。
- ④ 材料が冷めたらボールに入れ、①で和える。



《豆乳くずもち》

豆乳200cc 砂糖・片栗粉各大さじ4と1/2

- ①
- きなこ大さじ2 砂糖大さじ2

- ①豆乳、砂糖、片栗粉を鍋に入れ中火で固まるまでよく混ぜる。
- ②シートの上に広げ粗熱が取れたら包丁で1口大に切り分ける。
- ③①を合わせた物を付けたら完成



どのメニューも人気ですが、特にタンドリーチキンは漬け込んで焼くだけなのでお手軽なレシピです。カレー粉の香りが食欲をそそります。ヨーグルトを入れているのでマイルドな仕上がりです。ぜひ一度お試し下さいね。甘くてほくほく美味しいさつまいもはサラダにして食べるのもおいしいですよ。☆簡単なのでお子さんと一緒にクッキングも良いですね！



親子で遊ぼう！

第16回

無料

すまっこフェスタ



とき 令和元年10月26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
(須磨区大黒町 4-1-1)

内容 ★人形劇「はらぺこあおむし」(ゆうすけ座)
★リズムに合わせてスポーツ脳トレ運動！
パブリカ体操！(NPO 法人アスロン)
★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。

申込方法

令和元年9月10日(火)～10月24日(木)

★電話での申し込み
神戸市イベント案内・申込センター
078-333-3372(年中無休 9:00～21:00)
★WEBでのお申込み

すますく

検索



元気に身体を動かしたり、
楽しい人形劇を見たり、
親子一緒にふれあいましょ。う。
ぜひ遊びに来てください！



お問い合わせ

北須磨支所 子育て支援係 電話 078-793-1414

※開催当日午前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・
須磨区役所子ども家庭支援課・北須磨支所子ども保健係

この「須磨区子育て情報紙ないないばあ」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

須磨区子ども家庭支援課子ども保健係

☎078-731-4341(代表)

北須磨支所保健福祉課子ども保健係

☎078-793-1414

須磨区マスコットキャラクター
すまぼう

