

## いなしいなしいばあ

# 秋

厳しい残暑も少しずつ和らぎ、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、おいしいものを味わうのにも、いろんなことを楽しむのによい季節。お子さんと一緒に楽しい秋を満喫したいですね。

### 【須磨区地域子育て支援センター】

**パパっこクラブ** 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あそべるよ♪ということをコンセプトに行い、毎回いろんな遊びをパパと一緒に楽しんでいます。

6月はミニ運動会ごっこ 8月は新聞紙や風船を使った遊びを楽しみました。

おうちでの遊びのヒントにもなると大好評です。

今後の予定 10月16日(土) 12月11日(土) 2月12日(土)

※予約制となります。詳しくはHPまたは「のんの」をご覧ください。



ピピッと  
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

### 【応援プラザ須磨】

#### ひまわりひろば

おもちゃで遊んだり、おしゃべりしたりしながら親子で楽しく過ごしましょう。育児相談も受け付けています。(0~3歳位のお子さんと保護者の方)

〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室 ・ 北須磨支所事業室 (名谷駅2階)

#### ほのぼのひろば

あかちゃんは好きなおもちゃで、ママはおしゃべりでリラックス!

親子で楽しいひと時を過ごしましょう。(8か月までのお子さんと保護者の方)

〔場所〕 須磨区役所2階 健康教育室

※詳しい内容は、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

### 【おやこふらっとひろば須磨】

子育て中の親子が気軽に集い、くつろげる場所です。大型遊具やいろいろな種類のおもちゃで遊んだり、絵本を読んだり…広い空間でおやこで楽しい時間を過ごしませんか。遊びに来てくださいね。毎月、ふらっとひろば内での楽しいイベントを計画しています。

【今後の予定】 \*詳細はホームページやおたよりでご確認ください

【10月】ハロウィンパーティー・子育て講座

【11月】布あそび、離乳食講座

【12月】クリスマス会・3Bたいそう

せんせいとあそぼう(不定期)・身体測定(毎月)

【利用時間】 平日 9:00~17:00(受付 16:30まで)

土曜日/第3日曜日 9:00~16:00(受付 15:30まで)

【利用対象者】 乳幼児(主に0歳~3歳)とその保護者

4歳~未就学児とその保護者(定員:5名まで)



チェック  
してね。

おやこふらっとひろば須磨：須磨区役所2階 ☎078-735-0202



# 読書の秋

神戸市立須磨図書館から、  
「おやこでほっこり!!」  
をテーマにした絵本を  
紹介します！



## 『なーらんだ』

三浦太郎作

こぐま社

ポップなイラストで描かれた、とりやクレヨンなど色々なものたち。

あちらこちらに散らばっているものが、ページをめくると「なーらんだ」！

並んだものを数えたり、並ぶ前はどこにあったのかを探すのも楽しいですよ。

## 『だってだっのおばあさん』

佐野洋子作・絵

フレーベル館

「だってわたしは98だもの」が口ぐせのおばあさん。ところが誕生日に5本のろうそくでお祝いすると

「5さいなんだから」と元気よく外に出かけて行き…。ロングセラー絵本です。



## 『もうおきるかな?』

まつまさこ文 やぶうちまさゆき絵

福音館書店

いろいろな動物の親子が気持ちよさそうに寝ています。

「もうおきるかな?」のかけ声で順に目覚めて、伸びをしたり、あくびをしたり。

最後のぞうもおきてからどうするのでしょうか?

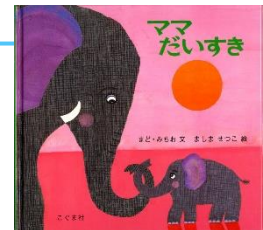
## 『ママだいすき』

まど・みちお文 ましませつこ絵

こぐま社

おっぱいをあげたりだっこをしたり、生活の中にある親子のふれあいがかわいい動物たちを通して描かれています。

子供を見つめるママのやさしいまなざしや、まど・みちおさんの言葉に心が温くなる一冊です。



## 『たまごのあかちゃん』

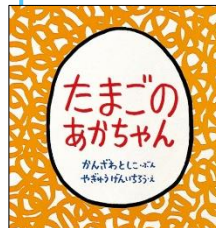
かんざわとしこ文 やぎゆうげんいちろう絵

福音館書店

たまごから色々な生き物がうまれてきます。

「でておいでよ」のかけ声といっしょにたまごの絵をコンコンと叩いて遊べますよ。

次はなにが出てくるかな?とワクワクする絵本です。



～こども保健系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。



お父さんお母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

# 大人の食事と一緒に作れる簡単離乳食

鶏の塩焼き・南瓜とさつま芋のサラダ  
しらすご飯・豆腐とえのきのみそ汁



食欲の秋。いろんなものおいしい季節ですね。  
今回は、大人のメニューと同じ食材を使って、調理途中の物を取りわけて作る離乳食を紹介します。

《しらすご飯》※約2人分  
米 1合 しらす 大さじ2  
しらすは茹でて塩抜きしておく  
炊けたご飯にしらすを合わせる

初期 10倍粥  
中期 7倍粥に塩抜きしたしらすを細かくきざみ加える  
後期 全粥に塩抜きしたしらすを加える



初期



中期



後期

《鶏の塩焼き》※約2人分  
鶏肉 200g 塩 適量  
1口大に切り、塩をしてフライパンで焼く

中期 細かくきざむ  
後期 1cm大に切る



中期



後期

《南瓜とさつま芋のサラダ》  
南瓜 50g さつま芋 50g ブロccoli 60g  
アスパラガス 20g  
ドレッシング (砂糖 大さじ1 薄口醤油 大さじ1  
酢 大さじ3 オリーブ油 大さじ1と1/2 だし汁 大さじ1)  
南瓜さつま芋は5mmに切りゆでる  
アスパラガスは2cm、ブロッコリーは1口大に切り塩ゆでする。冷めたらドレッシングで和える

初期 ゆでた南瓜、さつま芋の皮を取り、ゆでたブロッコリーも加え昆布だしで煮て滑らかにすりつぶす。  
中期 ゆでた野菜を取り出し南瓜、さつま芋は皮をむき、だし汁で煮て細かくきざむ。  
後期 ゆでた野菜を取り出し1cm大に切り適量のドレッシングで和える。



初期



中期



後期

《豆腐とえのきのみそ汁》  
豆腐 100g 人参 20g えのき 40g  
しめじ 40g わかめ 3g ねぎ 20g みそ大さじ2  
鍋にだし汁400mlに干切りにした人参、石づきを取って小房に分けたしめじ、長さを2/3くらいに切ったえのきを入れて煮る。豆腐とわかめを加えて煮る。火を止めてみそを入れる。

初期 豆腐を昆布だしで煮てすりつぶす。  
中期 みそを加える前に取り分けて、具材を細かく刻む。  
後期 具材を食べやすい大きさに切る。



初期



中期



後期

# 親子で作ってあそぼう！ ✂ 「のほれ！のほれ！よ〜い ドン！！」

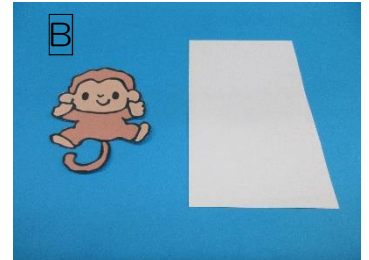
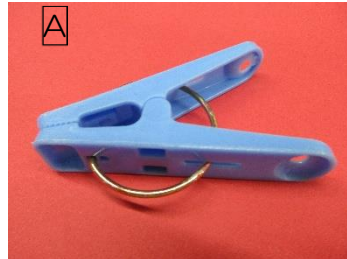
洗濯ばさみ、たこ糸で簡単に作れる動くおもちゃです。

シンプルな仕組みですが、お気に入りの絵や写真（動物、乗り物、キャラクター、顔など）を貼ると、動いたときに嬉しくなりますね♪オリジナルのおもちゃを作ってみましょう！



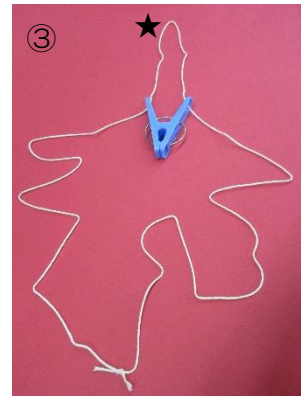
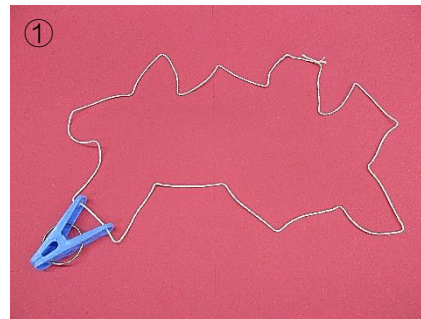
## 【材料】

- 洗濯ばさみ（穴が空いているもの） A
- 両面テープまたはボンド
- 厚紙に貼る絵・写真 B
- たこ糸（上らせたい長さの約2倍）
- フック（たこ糸を引っかけるところ）



## 【作り方】

- 洗濯ばさみの穴にたこ糸を通す。  
糸は結んで輪にする。
- お気に入りの絵または写真を厚紙に貼って切る。
- ②を両面テープ(ボンド)で洗濯ばさみに貼る。
- ★の部分を上引っ張り、フックに引っかける。  
大人が持ってあげてもOK！



## 【遊び方】

左と右の糸を順番に引っ張ると、上に上がっていきます。  
一人一つずつ操って、速く上にゴールするのは誰かな！？  
よ〜い ドン！！  
家族と、おともだちと楽しく遊んでみてください。



「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・各保育所(園)・各認定こども園・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

☎078-793-1313(代表)

須磨区マスコットキャラクター

すまぼう

