

かんたん
簡単
おいしい

お助けレシピ

すびなちさらだ
スピナチサラダ

★材料★

(大人2人分+子ども1人分)

- ほうれん草 170g
- 人参 中1/2本(65g)
- ツナ缶(油漬) 1/2缶(35g)
- すり白胡麻 小さじ2
- 酢 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

★作り方

- ①ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。人参は千切りにして茹でる。ツナ缶は油を切りほぐしておく。
- ②Aを混ぜ合わせ、水気を切った①と和える。

ポイント

- ★スピナチは英語で「ほうれん草」のことです。
- ★ほうれん草と人参は、よく水気を切ってから調味料と和えると、味がまとまります。

川崎市立保育園献立より

地域支援課 ☎044-856-3264

とりにく
鶏肉のさっぱり煮

★材料★(大人2人分+子ども1人分)

- 鶏もも肉(唐揚げ用) 200g
- おろし生姜 少々
- 砂糖 大さじ1
- うずら卵(缶) お好みの量
- 酒 小さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- 水 100ml

★作り方

水と調味料を煮立て肉を加え、煮立ってからうずら卵を加えてじっくり煮込む。

ポイント

- ★お子様の喉の詰まりを防ぐために、うずら卵は盛り付け時に半分程度に切ります。
- ★鶏手羽元などでもおいしくできます。
- ★甘めの味付けなので、お好みで加減してください。

にゅうようじ しょくじ
乳幼児の食事は?

は
歯みがきは どうする?

災害に
備えて
知って
おこう!

詳しくはこちら



令和4年7月1日に
区制40周年を迎えました



宮前区

宮前区 子育てお助けガイド

Vol.9



宮前区オリジナル「だいすきメロコス 体操・ダンス」ができたよ!



お子さんも
大人も
みんな楽しく

「だいすきメロコス体操・ダンス」は宮前区イメージキャラクター「宮前兄妹 メロー・コスミン」が登場する、新曲「だいすきメロコス」に合わせて制作しました。

「だいすきメロコス体操」
幼児からアクティブシニアまで、幅広い世代を対象に、楽しみながら取り組める体操。体操の中には「ジャンケン」をする部分があるよ! やってみてね☆

「だいすきメロコスダンス」
子どもや親子を中心に楽しめるダンス。新曲「だいすきメロコス」を、多世代が楽しくダンスをしようとする曲へアレンジ! 区内の保育園の保育士などが振り付けしたよ!



メロー
コスミンも
出演!

宮前区民の皆様や区にゆかりのある人が出演する「だいすきメロコス体操」動画などについては区HPをチェック!



宮前区役所地域みまもり支援センター
地域ケア推進課
TEL:044-856-3300
FAX:044-856-3237



眠りについての なやみごと



Q 毎晩寝かしつけが大変！ どうすればいい？

A ~生活リズムと安心感が大切！~

“早起き・早寝”で1日の生活リズムを整えたり、『眠くなる』ために日中、体を動かしてご飯を食べてお腹が満たされたりすることで眠くなります。しかし、眠くて眠くて「え〜ん！え〜ん！」と泣き、でもうまく眠れず、ぐずぐず言う赤ちゃんもいます。他にも「夜泣き」などで何をしても泣き止まないこともあります。

意外と『そばにいるよ』とわかれば赤ちゃんも安心します。泣き声に驚かず、焦らないで「どうしたの？」「ここにいるよ」と付き合ってあげるといいかもしれません。また、抱っこで泣き止むならば、たくさん抱っこしてあげるといいと思います。

Q 朝起こすときぐずってしまって、なかなか起きない！
どうすればいい？

A ~朝の目覚めスッキリ！~

夜更かしは厳禁！ 合言葉は“早起き早寝”起きるときにカーテンを開けて、自然の光と空気を部屋に取り込みましょう！太陽の光を浴びることで、覚醒と睡眠のリズムが整います。

また、お子さんの好きな音楽を流して、気分よく起きられるのもいいですね！



「パパの子育てリーフレット」
みやまやくくしょ
宮前区役所3F
ほんまどぐち はいふちゅう
29番窓口で配布中

子育ては、「焦らず」「怒らず」「褒めて」「気長に」

保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290

やってみよう！「親子で楽しいふれあい遊び」

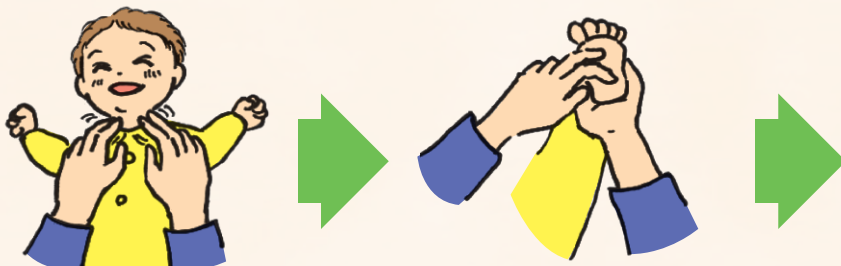
- ① 胸やお腹をこちょこちょ
- ② 脇の下をこちょこちょ
- ③ 内ももをこちょこちょ

くすぐり遊び



④ 首をこちょこちょ

⑤ 足の裏をこちょこちょ



他にもふれあい遊びや
レシピをFacebookで
紹介しています。



くすぐる場所やくすぐり方をアレンジして、お子さんとのオリジナルくすぐり遊びを見つけてみてください！

<「パパの子育てリーフレット」は区役所で配布中>

保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290