

野菜が苦手な子のために



牛肉とチンゲン菜の炒め煮

★材料 (2人分)★

牛モモ肉	80g
酒	小さじ1弱
片栗粉	小さじ2/3
チンゲン菜	100g
油	大さじ1弱
顆粒コンソメ	1g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

★作り方

- ①牛肉は細切りにして酒と片栗粉をまぶし、チンゲン菜は3cm長さに切って、軸は縦に細切りにします。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉、チンゲン菜の軸、葉の順に炒め、みりとしょうゆで味付けします。

ポイント 噛み切りにくい葉物野菜や固い野菜、大人用に切った野菜は、乳幼児のお子さんには、噛み切れず、飲み込めません。野菜は繊維を断ち切るようにカットし、また、やわらかくゆでたり煮ることで食べやすくなります。

小松菜のピーナッツあえ

★材料 (2人分)★

小松菜	60g
ピーナッツバター	小さじ1強
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
だし	大さじ1弱

★作り方

- ①小松菜はやわらかくゆでて水にとり、水気を絞り、1cm長さに切ります。
- ②Aを混ぜ合わせ、小松菜をあえます。

ポイント

小松菜やほうれん草などの葉物野菜の和え物は、砂糖をやや多めに使い、甘めの味で食べやすくしてあげます。大人用の小松菜は、4cm長さに切っても良いです。

乳幼児の食事は？
歯みがきは？

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周年を迎えます



宮前区

地域支援課 ☎044-856-3264



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

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!



みや まえ と しょ かん く ない ほ いく えん にん てい えん しょう かい こ ー な ー
宮前図書館に区内保育園・認定こども園紹介コーナー

お気に入りの

と しょ かん え ほん かみ し ば い み
図書館で、絵本・紙芝居を見つけよう！



みやまえ と しょ かん じ どりょう しょ こ ー な ー い
 宮前図書館にある児童書コーナーに行ったら

とはありますか？
 れい わ ねん がつ こ ー な ー いっかく く ない ほ
 令和3年7月に、コーナーの一角で、区内の保
 いく えん せん せい が お す す め す る え ほん てん じ えん
 育園の先生がおすすめする絵本を展示し、園の
 しょうかい こ ー な ー
 紹介をするコーナーができました。

く ない さ ま ざ ま えん せん せい みやまえ と しょ かん
 区内の様々な園の先生たちが、宮前図書館の
 ぞう し ゃ えん へん かみ し ば い
 蔵書から選んだ絵本や紙芝居が並んでいます。
 お ぎ い り の え ほん み
 お気に入りの絵本を見つけたら、借りて家で
 ゆ っ く り たの しみ ぐ だ さい。
 ゆっくりお楽しみください。

か く えん リ ー ふ れ っ と え ほん
 各園のリーフレットや絵本だよりなどは、ご
 じ ゆう に お も ち ぐ だ さい ね。
 自由にお持ちくださいね。

保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290

やってみよう！

おや こ たの あそ
「親子で楽しいふれあい遊び」

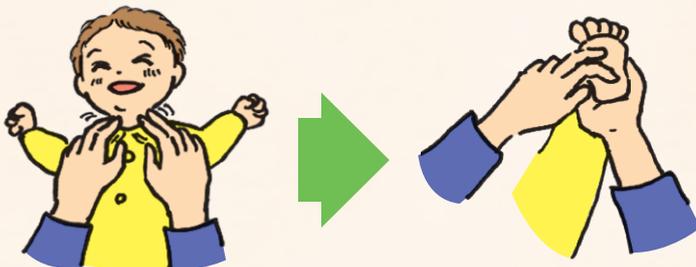
- ① 胸やお腹をこちょこちょ ② 脇の下をこちょこちょ ③ 内ももをこちょこちょ

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



ほか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