

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 しよくじ  
乳幼児の食事は?

は  
歯みがきは どうする?

さいがい  
災害に  
備えて  
知って  
おこう!

くわ  
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

みやまえく  
宮前区

## 子育てお助けガイド

Vol.8



## 「だいすきメロコス 体操・ダンス」ができたよ!



こ  
お子さんも  
おとな  
大人も  
みんな楽しく

めろこすたいそう だんす  
「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  
みやまえく まろーこす みん  
「宮前兄妹 メロー・コスミン」が登場する、  
しんきょく  
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」

めろこすたいそう  
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」

めろこすだんす  
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!



めろこす  
メロー  
コスミン  
も  
出演!

みやまえく みなさま  
宮前区民の皆様や区にゆかりのある人が  
めろこすたいそう  
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  
ちえっく  
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



# 地域の0歳児～就学前のお子さん向けに 幼稚園・保育園の園庭を開放しています!



令和4年8月現在

開催園名	住所	曜日・時間	お問合せ先
アスク宮前平保育園	宮前平2-11-6	水 10:00～12:00	044-854-4855
ピュアリー宮前平保育園	馬絹1-28-12 フィールドホンD-1階	園に直接問合せ	044-852-0007
保育園アリス馬絹	馬絹4-18-27	月～金 9:00～12:00	044-872-7071
さぎぬま幼稚園	小台1-12-16	月・金 14:00～15:30 水 12:00～15:30	044-855-5420
西有馬おひさま保育園	有馬1-8-6	月～金 9:30～15:00	044-855-2525
中有馬保育園	有馬3-2-10	月～金 11:30～14:30	044-854-0425
有馬の杜コスモス保育園	有馬6-10-31	園に直接問合せ	044-982-3380
明日葉保育園鷺沼園	鷺沼1-6-3	第4火 9:30～11:30 (要問合せ)	044-982-9186
ぶどうの美第2さぎぬま園	鷺沼2-6-5	10:00～12:00	044-860-3315
まなびの森保育園 宮前平	土橋2-5-1	園に直接問合せ	044-855-5123
土橋保育園	土橋2-11-4	月～金 11:00～14:00	044-855-2877
宮前幼稚園	西野川2-24-18	水 13:30～15:00	044-766-7907

開催園名	住所	曜日・時間	お問合せ先
野川南台保育園	南野川3-7-1	月～金 10:00～12:00	044-740-1833
ティンクルくぬぎ坂保育園	南野川3-28-11	月～金 10:00～12:00	044-920-9611
グリーンシャオレスト 神木保育園	神木本町2-5-5	月・水 13:00～15:00	044-871-7010
ひばり幼稚園	神木2-10	土 9:00～12:00	044-865-0331
かわさき犬蔵保育園	犬蔵2-4-29	園に直接問合せ	044-978-5080
にじいろ保育園犬蔵	犬蔵2-24-10	水 10:00～11:00 (要問合せ)	044-982-3144
いぬくらこのはら保育園	犬蔵3-11-4	火・木 9:30～11:00 (要問合せ)	044-982-3600
菅生保育園	初山1-23-15	月～金 12:00～15:00	044-977-9320
向丘はなみずき保育園	南平台4-2	園に直接問合せ	044-750-0150
潮見台みどり幼稚園	潮見台6-1	月1回 土曜日	044-976-1000



※雨天中止や事前予約制、コロナによる変更など、園によって異なりますので、詳しくは各園へ直接お問い合わせください。

保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290

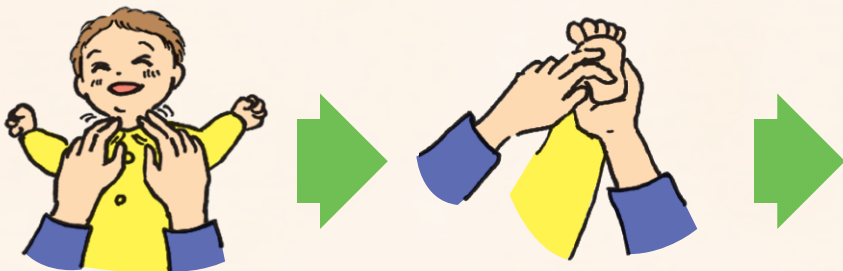
## やってみよう! 「親子で楽しいふれあい遊び」

- 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