

かん たん
簡単♪おいしい♪

たす れ し ぴ
お助けレシピ



なま あ やさい とまとそーすに
生揚げと野菜のトマトソース煮

★材料★(子ども1人分)

- 生揚げ 40g
- にんじん 10g
- 玉ねぎ 1/6個
- ピーマン 1/6個
- オリーブ油 小さじ1
- トマトピューレ 大さじ2

ポイント

★大人用には、塩ひとつまみを加えて♪

にがて やさい にんき
苦手な野菜を人気の
とまとあじ ぼくぼく
トマト味でパクパク!



ちやうじやく
朝食やおやつにぴったり!

胡麻トースト

★材料★

(大人1人分+子ども1人分)

- 食パン 1枚 (6枚切り)
- すりごま(白) 小さじ1と1/2強
- バター 小さじ2
- 砂糖 小さじ1と1/3

★作り方

- ①耐熱容器に、すりごま・バター・砂糖を入れて電子レンジにかける。
- ②①の胡麻ペーストを食パンに塗り、トーストする。食べやすい大きさにカットする。(1~2歳児の目安量:1/2枚)

ポイント

- ★手作りおやつも、食パンを使えば手軽にできます。
- ★パンのカットはキッチンバサミを使うと簡単です。

川崎市公営保育園献立より

にゅうようじ しよくじ
乳幼児の食事は?

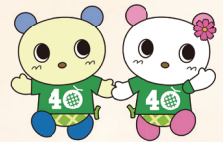
は
歯みがきは どうする?

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

地域支援課 ☎044-856-3264

みや まえ く
宮前区

子育てお助けガイド

Vol.10



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

みやまえく
宮前区
オリジナル
「だいすきメロコス

たいそう だんす
♪ 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
「宮前兄妹 メロー・コスミン」が登場する、
しんきやく
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
ひろ せたい たいしやう たの はば
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
けん」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たくなる曲へ
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
メロー
コスミン
も
出演!

みやまえく みんな
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!





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・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
ばんまどぐち 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」

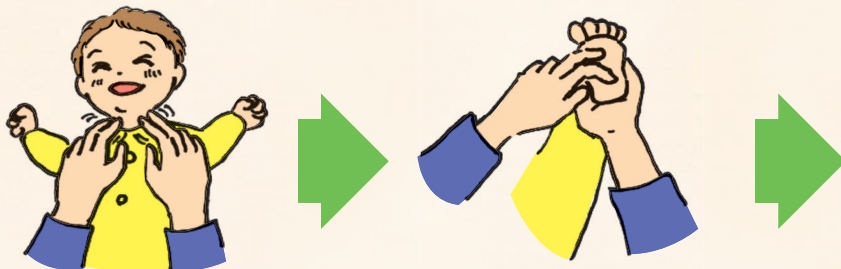
- ① 胸やお腹をこちょこちょ
- ② 脇の下をこちょこちょ
- ③ 内ももをこちょこちょ

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