

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!



ちやしやく  
朝食やおやつにぴったり!

ごま とー す と  
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。

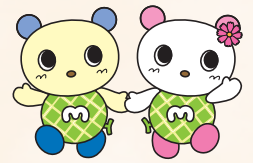
川崎市公営保育園献立より

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



みやまえ けいごうたい  
宮前兄妹

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.12



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  
オリジナル  
「だいすきメロコス みんな  
楽しく  
体操・ダンス」をやってみてね!

めろこす たいそう  
「だいすきメロコス体操」



ゆー ちゅーぶ  
YouTube  
かわさきし みやまえく  
川崎市宮前区  
ちゃんねる  
チャンネル

からだ うご けいさんそ うんどう こう  
体を動かせて有酸素運動の効  
果もあるしっかり編や、座つ  
てもできるゆったり編、宮前  
区にゆかりのある人や、区  
のイメージキャラクター「宮前  
兄妹メロー・コスミン」が出  
演しているみんなで体操編も  
あるよ。見てね!



めろこす たいそう  
「だいすきメロコスダンス」

くわい ほいくし きつ  
区内の保育士などが振り付け  
をしたダンスだよ! 動画を見  
ながら保育園や幼稚園のみん  
などと一緒にダンスを踊ろう!



うた うた がっき えんそう  
歌を歌ったり、楽器で演奏してみたい人は、宮前  
区ホームページに川崎市消防音楽隊がアレンジし  
た楽譜があるよ!



みやまえ  
ホームページ



# 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。

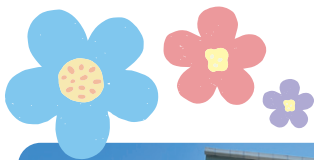
また、お子さんの好きな音楽を流して、気分よく起きられるのもいいですね！



パパの子育てリーフレット  
「みやまえく」  
宮前区役所3F  
ほんまどろち ほんまどろち  
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



## みやまえく 保育・子育て 総合支援センターへ

令和5年10月、土橋に開所しました！

子育てに関する交流拠点として、地域の方に気軽に御利用いただけます。センターには保育士・看護師・栄養士など、子どもに関する専門職がおり、相談することもできます。

また、子育て家庭や関係施設との連携や人材育成など、保育と子育てを総合的に支援しています。



1・2  
かい  
階



土橋保育園

3  
かい  
階



地域子育て支援センター  
つちはし



あおぞらルーム  
研修室・事務室

交通アクセス

東急田園都市線  
宮前平駅から徒歩15分  
鷺沼駅から徒歩15分  
川崎市営バス  
土橋から徒歩3分

園庭開放や一時預かり保育なども行っています。遊びにきてね！



詳しくはこちらから▶



保育所等・地域連携担当 ☎044-856-3290