

簡単おいしいお助けレシピ

野菜入り麻婆豆腐

★材料★(2人分)

- 豚ひき肉 50g
- もめん豆腐 100g (1/3丁)
- 玉ねぎ 30g (中1/6個)
- にんじん 20g (1/10本)
- さやいんげん 20g (2本)
- 油 小さじ2
- だし汁 1/2カップ
- みそ 大さじ1弱
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- 酒 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- だし汁 小さじ1



★作り方

- ①豆腐はふきんに包んで軽く重しをし、水けをきって1cm角に切る。玉ねぎとにんじんは粗みじんに切り、さやいんげんは茹でて粗みじんに切る。
- ②フライパンに油を熱してひき肉と玉ねぎ、にんじんを炒め、だし汁を注ぐ。豆腐を加えて火が通ったら、Aの調味料を入れて、さやいんげんを加える。Bでとろみをつける。

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

川崎市のキッチン

健康に配慮した簡単につくって
おいしいレシピを公開中

◎保育所レシピ◎野菜レシピ◎時短レシピ etc...



川崎市 クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/54764533>



地域支援課 ☎044-856-3264

宮前区 子育てお助けガイド

Vol.13



宮前区オリジナル「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!

「だいすきメロコス体操」

YouTube
川崎市宮前区チャンネル



体を動かして有酸素運動の効果もあるし、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!

「だいすきメロコスダンス」
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と一緒にダンスを踊ろう!

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!

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
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、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
宮前区役所3F
ほんまどぐち はいちゅう
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



宮前区 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、子育て家庭の支援や関係施設との連携、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階
土橋保育園

3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