

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!

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 しよくほ
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



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.11



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!

「だいすきメロコス体操」



からだ うご ゆうさんそ うんどう こう
体を動かして有酸素運動の効
果もあるしっか編や、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!



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!



宮前区
ホームページ

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



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」
みやましくやくしょ
宮前区役所3F
ばんまどぐち はいふちゆう
29番窓口で配布中

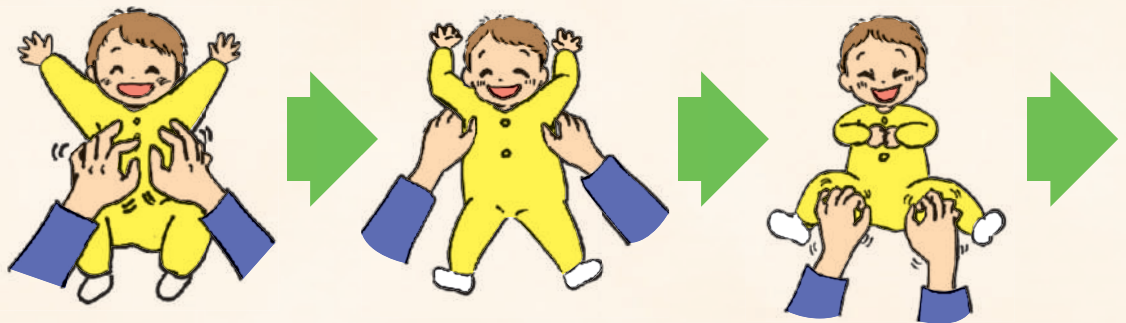
子育ては、「焦らず」「怒らず」「褒めて」「気長に」

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」

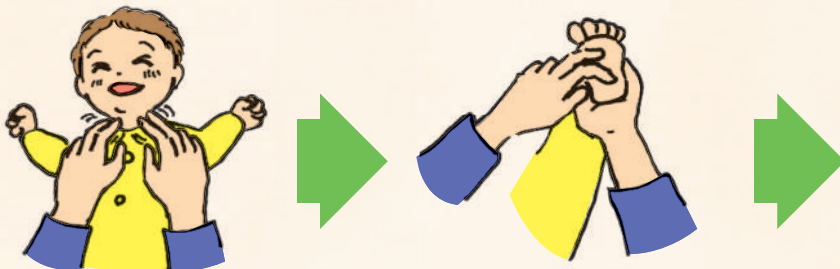
- ① 胸やお腹をこちょこちょ
- ② 脇の下をこちょこちょ
- ③ 内ももをこちょこちょ

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