

ヘルスメイトからのお便り その18 元気な体は毎日の食事から ～1日3食しっかり食べよう～

横浜公園のチューリップが咲きそろそろ季節になりました。春うららの日差しのもと、ご家族一緒に出かけてみませんか。三食しっかり食べて元気に活動できる体でありたいですね。

今回は、野菜のおいしさが味わえる、和風だしのスープをご紹介します。だしが野菜のうまみを引き出してくれるので、野菜が苦手なお子さんもパクパク食べてくれると思います。朝ごはんにもどうぞ！

野菜たっぷりスープ

【材料】2人分(1人分59.8Kcal、塩分 0.09g)

キャベツ...大1枚(70g) たまねぎ...小1/2個(70g) にんじん...中1/8本(20g)

トマト...小1個(100g) 大豆(水煮缶)...大さじ2(30g)

グリンピース(豆)...小さじ2(10g) だし汁...カップ2 塩・こしょう...少々

【作り方】

- ① グリンピースはサヤから出して鍋に入れ、かぶるくらいの水と塩少々を一緒に火にかけて沸騰したら中火にして2分茹でそのまま冷ます。(ゆで過ぎないように気を付ける。)
- ② トマトはざく切りに、他の野菜は大豆の大きさに合わせて1cm角位に切る。
- ③ 鍋にだし汁と①と大豆以外の野菜を入れ、中火で煮る。沸騰したらアクを取り、弱火で野菜が軟らかくなるまで10分ほど煮、大豆を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、①をちらして出来上がり。
※大人の方は好みにより、塩・こしょうで調味する。



和風だしの とり方

【材料】(2カップ分) 昆布...4cm角1枚、かつお節...20g、水...450ml

【作り方】

- ① 昆布の汚れを乾いた布巾でさっとふき取り、ハサミで切り込みを入れておく。
- ② 鍋に分量の水と昆布を入れ30分ほど浸しておく。
- ③ ②を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、かつお節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ かつお節が沈むのを待って、キッチンペーパーを敷いたザルなどでこす。

【おすすめのポイント】

※だしを取るのにはひと手間かかりますが旨味が違います。お子さんの食事づくりにぜひ取り入れてください。野菜の食べ方が変わりますよ！

※グリンピースはこの季節以外には手に入らない野菜です。

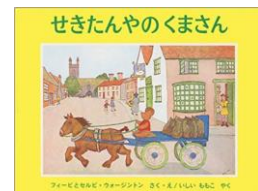
お子さんにさや剥きを手伝ってもらいましょう。食事時の会話が膨らみますよ。

絵本のある窓辺 第69回 「せきたんやのくまさん」

くまさんは石炭を配達する仕事をしています。まいにち石炭のはいった小さい袋を荷馬車に積んで出かけていき、全部配達が終わると、くまさんと馬は家に帰ります。そしてお茶を飲んだり絵本を読んだりしてから小さいベッドに入り、ぐっすり眠ります。はたらきもののくまさんの一日です。

くまさんが馬にむかっていう掛け声「はい！はい！」や、石炭を投げ込むときの「どかん！」という音、馬があるく「ばかばか ばかばか」という音が調子よく、しっかり働いてゆっくりくつろぐ喜びが感じられる絵本です。

くまさんが登場する絵本は『パンやのくまさん』『ゆうびんやのくまさん』『うえきやのくまさん』『ぼくじょうのくまさん』の合わせて5冊あります。



『せきたんやのくまさん』

フィービとセルビ・ウォージントン/作・絵
いしいもこ/訳 福音館書店
(中図書館 岩本さんより寄稿)

横浜市中区地域子育て支援拠点

のんびりんこ

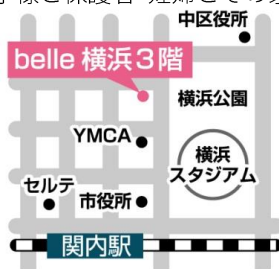
- *住所 〒231-0013 横浜市中区住吉町1-12-1 belle 横浜3階
- *TEL/FAX 045-663-9715
- *開館時間 10:00～16:00 *休館日 日曜日・月曜日・年末年始
- *利用料 無料 ※初回のみ登録が必要(登録カード発行)
- *対象 未就学児(主に0～3歳児)のお子様と保護者・妊婦とその家族
子育てに関わるボランティア

*HP <http://www.nonbirinco.com/>

*アクセス

- ・JR 関内駅南口 徒歩4分
- ・横浜市営地下鉄関内駅出口1 徒歩4分
- ・市営バス「市庁前」 徒歩3分

※駐車場・駐輪場はありません。
公共の交通機関をご利用ください。



●横浜子育てパートナー

『横浜子育てパートナー』は、『のんびりんこ』にいます！
「こんなこと聞いてもいいのかな...」と思わずに、気軽に声をかけてください。「親子のひろば」や地域ケアプラザの「子育てサロン」などへ出張も！お話し聞かせてくださいね。



- *受付時間 火～土曜日 10:00～16:00
- *TEL 045-228-8330 FAX 045-663-9715

●横浜子育てサポートシステム中区支部事務局

- *受付時間 火～土曜日 9:00～17:00
- *TEL/FAX 045-663-0676



のんびりんこ通信

★のんびりんこに遊びにきてね★

暖かくなり、お出かけしやすい季節になりましたね。年度が変わり、のんびりんこの事業もこれまでの事業にプラスして、新しい取り組みやリニューアルをしています。皆さんの子育てに寄り添いながら、子育て中に知りたいこと・知ってほしいこと・リフレッシュなどいろいろな形で事業を実施していきたいと思ひます。また、事業だけでなくママ同士の交流や情報交換もこれまで以上に大切にしていきたいと思ひますのでぜひ、のんびりんこに遊びに来ててくださいね♪



発行：横浜市中区
地域子育て支援拠点
のんびりんこ

発行日
平成30年4月1日
(平成30年度 第1号)
通算第69号

《たくまっ子クラブ》

昨年度までの「すくすく親子ROOM」が名前を変え、「たくまっ子クラブ」としてリニューアル！毎月のテーマに沿って、あそんで（運動遊び）、学んで（子育てミニ講座）、つながって（グループトーク）を通じて、子どもの笑顔から、みんなで学び、自信のもてる子育てを目指していきます。

日時：基本毎月第1土曜日 11:00～12:00
対象：主に中区在住の0・1・2歳の子どもと保護者
就労してるママ・パパの参加も大歓迎です♪
定員：各15組
申込：不要
講師：小峯弘子先生
(乳幼児運動指導
・子育てアドバイザー)



《おしゃべりの会

～中区ダウン症児の親子の会～

昨年度不定期に実施していたおしゃべりの会を今年度より定期開催いたします！ダウン症ならではの「こんなとき、みんなはどうしているの？」「これって、どうなの？」「今後の成長の流れってどんな感じ？」など聞きたいこと、知りたいこと、話したいことを一緒におしゃべりする会です。

日時：奇数月第4土曜日 10:00～11:30
対象：未就学のダウン症児とそのママ・パパ
保護者だけの参加もOKです
申込：不要



《子育て講座 アレルギーについて》

今年度はみなと赤十字病院 小児科にご協力いただき、講座を2回開催します。

- ① 6月 5日 (火) 10:30～12:00 「乳幼児の食物アレルギーについて」
- ② 11月1日 (木) 10:30～12:00 「アトピー性皮膚炎&スキンケアについて」 を予定しています。

※詳細は開催時期が近づきましたら別途チラシにてお知らせします。

「病院にかかっているけれどももう少し細かいことを知りたい！」「私(母)がアレルギー体質だから子どももそうかしら…」など気になる方はぜひご参加ください。(要予約)

《横浜子育てパートナー》



こんにちは！横浜子育てパートナーの藤井です。子育て中のお母さん、お父さん。ちょっと困ったことや誰に聞けばいいのかわからない！誰かに聞いてほしいことってありませんか？例えば「幼稚園と保育園の違いって何？」「母乳なのでどれだけ飲んでいいのかかわからなくて心配」「こんなに小さい子と遊んでどうすればいいの？」「主人は仕事が忙しくて手伝ってもらえません。こんなにイライラするのは私だけ…」などなど。普段は「のんびりんこ」にいますが「赤ちゃん学級」や「子育てサロン」など地域の遊び場にも出掛けます。電話での相談も受け付けていますので「こんなこと聞いてもいいのかな？」と思わず気軽に声をかけてくださいね。一緒に考えましょう♪

中区すくすくモバイル

携帯メール会員募集中！！



中区すくすくモバイルは、もう登録されましたか？イベント情報や地域の遊び場、栄養士のおはなし、中区内のイベント情報などタイムリーな子育て情報が満載！右のQRコードを読み取っていただければすぐに利用可能です。ぜひご登録ください！！毎週木曜日に定期配信をしています。

