

☆ぎょうざの皮でミニピザ☆



《材料》10個分

- | | |
|--------------|-------------|
| ぎょうざの皮・・・10枚 | ケチャップ・・・適量 |
| 玉ねぎ・・・1/2個 | ピーマン・・・1個 |
| ウインナー・・・5本 | ピザ用チーズ・・・適量 |

《作り方》

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ウインナーは輪切りにする
- ②ぎょうざの皮にケチャップをぬり、具材をのせて、最後にチーズをのせる
- ③フライパンで7～8分 チーズがとろけるまで焼く



《アレンジ》

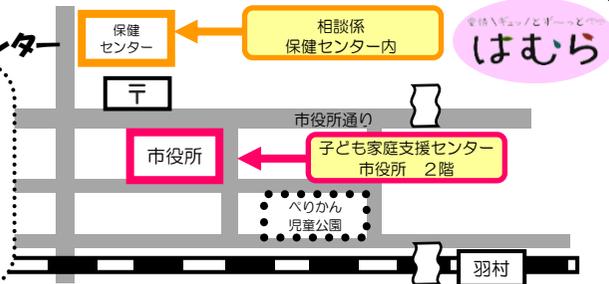
- ①ケチャップのかわりに、ピザ用ソースやミートソース マヨネーズを足してもOK
- ②コーン、ツナ、ハム、トマトなど具材はお好みのもの
- ③オーブントースターやホットプレートを使ってもOK



パイシート（冷凍）の上に具材をのせて、オーブントースターで焼いてもOK
フルーツぎょうざの具材に、ホイップクリームを足して、クリスマスなど特別な日のおやつにもなりますよ♪

羽村市子育て世代包括支援センター

- 問合せ
★相談係★
042-555-1111（内692～694）
★子ども家庭支援センター★
042-578-2882（直通）
どちらも平日8時30分～17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分



羽っぴーだより あのね・・・

平成30年12月10日発行 No.4
羽村市子育て世代包括支援センター

親子のコミュニケーション

親子のコミュニケーションは、子どもの心を安定させたり、愛着関係を深めたりします。乳児期は抱っこや体に触れ合うこと、幼児期は話をよく聞いたり、なんで？という質問に答えることなどで、コミュニケーションをとることが多いと思いますが、料理もおすすめてです。お子さんが料理に興味を示したら、エプロンをつけて、一緒にキッチンへ。お話ししながら料理をして楽しい時間を過ごせるでしょう。今回は簡単に作れるレシピの紹介です。アレンジ方法もたくさんあるので、何度も作れますよ！これからの冬休みに親子で一緒に作ってみませんか？

☆フルーツぎょうざ☆

《材料》4個分

- ぎょうざの皮・・・4枚 バナナ・・・1/2本



《作り方》

- ①バナナは1cmの厚さに切る
- ②ぎょうざの皮でバナナを包み、ふちを水でぬらして止める
- ③バターを表面にぬり、オーブントースターでカリッと
なるまで焼く

《アレンジ》

- ①リンゴをいちょう切りなど適当な大きさに切って、レンジでやわらかくなるまで温める。お好みでシナモンパウダーをふりかける
- ②サツマイモとリンゴ・・・適当な大きさに切って、やわらかくなるまで鍋で煮詰める
- ③缶詰のフルーツ・・・みかんや桃などお好みのもの
- ④ジャム・・・イチゴやリンゴなどお好みのもの
- ⑤板チョコひとかけらをバナナと一緒に包んで、チョコバナナに

裏面はクッキング特集のつづき、中面は「おしゃべり場報告版」です！



おしゃべり場報告版



8月 のテーマは「テレビやスマホとの付き合い方」でした。
64名の方に参加していただき、使用方法や工夫についてお話ししました！

使うのはどんな時？

- ・親が家事や準備などをするとき
- ・出先などで静かにしてほしいとき

- ・ごほうびとして1回だけ
- ・まだ見せていない



使いすぎないように工夫していることは？

- ・凶鑑や別のもので興味を引くようにする
- ・音のみにする（動画は見せない）
- ・「スマホは電話」と認識させている
- ・親もテレビをあまり観ない

適切に使えるよう皆さん工夫していました！

9月 のテーマは「教えて！歯磨き」でした。

52名の方に参加していただき、歯みがきの悩みや疑問についてお話ししました！

歯みがきで悩んでいることは？

- ・夕食後は磨いているけど夜ミルクを飲んだまま寝てしまう…
⇒気になっていた家庭多数。わざわざ起こすことでもないので仕方ないと割り切る
- ・歯磨き粉はどう使っている？
⇒まだ使っていない／フッ素入りジェルを使っている／歯磨き粉の味でつっている
- ・仕上げ磨きを嫌がるときの工夫は？
⇒無理せずお茶を飲ませるなどで対応している／好きなキャラクターを使う
歌を歌っている／立ったまま磨く／歯医者通いも大変なのでどうにかやっている



10月 のテーマは「ミルク・おっぱいの卒業」でした。
58名の方に参加していただき、先輩ママの話を聞いたり情報共有したりしました！

やめるきっかけ・タイミング

- ・離乳食をよく食べて欲しがらないから／離乳食を食べてくれないから
- ・母が体調不良になりあげられない時期があったから
- ・おっぱいやミルクを飲まなくても寝るようになったから
- ・夜中に何度も起きてしまうから
- ・粉ミルクがちょうどなくなったから



おむつと同じように「いつまでに辞めなければ」というものではありません。親子ともにストレスにならないようにしたいですね。

11月 のテーマは「絵本とおもちゃ」でした。

48名の方に参加していただき、利用者支援専門員から絵本やおもちゃの紹介も交えて一緒にお話ししました！

絵本の読み聞かせ

- ・子どもが自分で選んで持ってきた時に読む
- ・絵本を見ながらことばが出るようになった



おもちゃについて

- ・ビニール袋やペットボトルなど家にあるもので作れるおもちゃは子どもも興味を示し、よく遊んでいた
- ・クリスマスプレゼントには、子どもの好きな乗り物やキャラクターのおもちゃを考えている



おしゃべり場

～出会い・息抜き・共に学ぶ場として～

各児童館で月に1回、テーマに沿って自由に話をする「おしゃべり場」を実施しています。お子さんを遊ばせながら、楽しくおしゃべりしましょう！子育てボランティアがお子さんの見守りのお手伝いをします。

* 時間はいずれも10:30～11:30です。予約は要りません。直接会場へどうぞ！



★12月～2月の予定



月	テーマ	東児童館	中央児童館	西児童館
12月	ごはんとおやつ	18日(火)	13日(木)	21日(金)
1月	泣くこと・しつけ・叱り方	29日(火)	10日(木)	25日(金)
2月	生活リズムと時間の使い方	12日(火)	21日(木)	15日(金)