

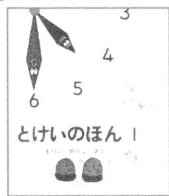


Web版ふあまっぶ  
http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/

これ、  
読んです。



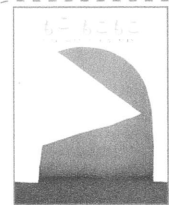
絵本の読み聞かせて親子の大事な時間ですね。  
子どもと沢山読んだ絵本はかけがえのないものになるはず。  
今回はふあまっぶママおすすすめの絵本をご紹介します。  
絵本選びの参考にしてみてください。



### とけいのほん1

作者名：まついのりこ  
出版社：福音館書店

意外に難しいアナログ時計の読み方を、短針の「ちび」と長針の「のっぽ」が冒険しながら楽しく教えてくれて助かった！



### もこもこもこ

作者名：谷川俊太郎/作 元永定正/絵  
出版社：文研出版

絵と詩がいいので、ファーストブックにしました。すぐ覚えてしまうので、寝かしつけるときに暗い中でも語ってあげられます。



### だるまさんが

作者名：かがくいひろし  
出版社：プロンズ新社

泣く子も笑うと大評判で期待を裏切らない絵本。だるまさんシリーズの3冊はファーストブックやギフトにもオススメです。

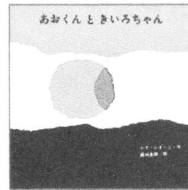
### うんこ！



### うんこ！

作者名：サトシン/文 西村敏雄/絵  
出版社：文溪堂

子どもってある時期にうんこ、おしっこ等の言葉が好きになります。  
親としては「えー」と思うけどこの本を読むと、うんこはすごいとおもいます。



### あおくんときいろちゃん

作者名：レオ・レオーニ/作 藤田圭雄/訳  
出版社：至光社

仲良しのあおくんときいろちゃんが嬉しくて緑になってしまうお話です。  
色がそのまま表現されているので子どもにも分かりやすく、大人も楽しめる絵本です。

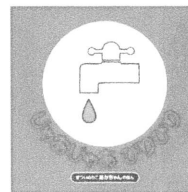
### ぎゅうってだいすき



### ぎゅうってだいすき

作者名：今村正樹  
出版社：偕成社

いろんな動物が自分の好きな相手に「ぎゅうっ」としていくお話で、読んだ後は「ママも〇〇ちゃんがだいすき！」ってぎゅうっとしています。



### じゃあじゃあびりびり

作者名：まついのりこ  
出版社：偕成社

シンプルな絵と擬音のみですが、初めて「もの」の存在を認識する事が出来る絵本だと思います。  
ファーストブックにもオススメです！

### ねないこだれだ



### ねないこだれだ

作者名：せなけいこ  
出版社：福音館書店

夜遅くまで起きているとおばけになってしまうというお話。  
少し怖いけど、子どもをぎゅっとして読んであげたいですね。

## BOOK 番外編

マグネットの車や食べ物、お洋服などを冷蔵庫にぺたぺた貼って遊べます。  
A4サイズで薄く、収納も楽々！

マグネット  
絵本

(注意：小さなパーツのある絵本なので、誤飲に注意してください)

ディーラー  
などでもらえる  
車のカタログ

無類の乗り物好きな息子が  
カタログ大好きで。  
排気量がいくつだのをわかって  
いるのかいないのか...  
でも目は輝いていました。

たいこの絵本  
ピアノの絵本  
歌の絵本

色んな音や歌がでる絵本、意外と遊べますよ！  
ボタンを押すと音が出るのが  
楽しいですよ。  
実際の楽器を用意するよりもコン  
パクトで、音や歌の種類も豊富です。  
外出時にも使えます♪

お兄ちゃん  
お姉ちゃん  
向け

葉っぱのフレディ  
ーいのちの旅ー

一枚の葉っぱ、フレディの目線で  
生きて、死ぬことを教えてくれます。  
生死について、子どもが知りくなった  
ときに一緒に読みたい一冊。

作者名：レオ・バスカーリア/作 みらいなな/訳  
出版社：童話屋

# PAPA★COLUMN パパコラム

## 「一発芸」

私の息子は数多くの一発芸を持っているが、禁断としている芸に「マイケル」というものがある。これは、私が息子の胸のあたりを指でツンとすると、甲高い声で「あおっ」というものだ。なぜ禁断かというと、これをやったあと、息子が笑顔で私の胸をつつき、私が「あおっ」というまでつき続け、ずっとやらないうちに大声で泣き喚びてしまうからだ。人前でやるには(主に私の)敷居が高いので、禁断としている。

ある日、バスに乗っていると、さっさまで機嫌の良かった息子が、突然むすっとし出した。なぜだか分からなかった。機嫌を伺うために、肩のあたりをつつこうと指を伸ばすと、ぱっとこちらを向いた。あと思った時はすでに遅かった。指が胸をついていた。しばらく間を置いて、「あおっ」と静かな車内に響き渡るマイケル……。くすっという声はどこかで聞こえた気がした。

ここまでは良かった。その後、ニヤリとする息子。ワルい笑顔で人差し指を伸ばしてくる。ああ、誰か助けて。伸びてくる指を見ながら、私は頭をフル回転させて、どうやらこの状況を乗り越えられるか必死で考える。もう指はすぐそこだ。どうすればいい。考える、俺！

その後私がどうしたかは、これを読んでいる方のご想像にお任せしたい。めちゃくちゃ恥ずかしかった。

あなたなら  
こんな時  
どうします？



## お弁当にしやすい離乳食

### 材料(4人分)

＜＜グリーンピースご飯＞＞

- 米…2合
- 水
- 塩…小さじ2/3
- グリーンピース…80g

＜＜ささみのしよ揚げ＞＞

- 鶏ささみ…4本
- 青じそ…8枚
- 練り梅
- 塩…こしょう
- しょう油…8本
- パン粉・小麦粉・揚げ油
- レモン…1個

＜＜じゃがいもの炒め煮＞＞

- じゃがいも…120g
- 人参…60g
- さいいんげん…40g
- しょうが…1片
- サラダ油…小さじ1
- 酒…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- しょう油…小さじ1.5
- だし汁…60ml

### 作り方

＜＜グリーンピースご飯＞＞

- 1.米を洗い、炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を加える(30分～1時間位吸水させる)
- 2.グリーンピースを洗い、炊飯器に塩と共に入れスイッチを入れる(グリーンピースを彩りよく炊く時は炊飯器の蒸気が上がった頃に入れる)

＜＜ささみのしよ揚げ＞＞

- 1.鶏ささみを縦音開きにし、塩・こしょうをする
- 2.1のささみに青じそを置き、練り梅を塗る
- 3.小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、油で揚げる
- 4.ししとうを揚げる
- 5.揚げたささみを斜めに切って盛り、くし形に切ったレモンとししとうを添える

＜＜じゃがいもの炒め煮＞＞

- 1.じゃがいも・人参は千切り、さいいんげんは茹でて斜め切り、しょうがは千切りにする
- 2.サラダ油・しょうがを炒め、じゃがいも・人参を加えさつと炒め、だし汁・酒を入れてひと煮立ちさせる
- 3.砂糖・醤油の順に加え柔らかくなるまで煮る
- 4.下ろし際にいんげんを加え盛りつける

### 取り分け離乳食の注意点

- ◆大人の料理を昆布、かつお節、だしパックでとっただし汁で調理する。完了期の味付けは大人の1/3～1/4くらいに
- ◆油の使用は、5・6ヶ月後半からバター・オリーブ油を極少量から始める。

## 離乳食への取り分け方

5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
18  
ヶ月

＜＜グリーンピースご飯＞＞

炊きあがったご飯のグリーンピースを取りだし、ご飯がかるい湯を入れて湯がき、湯を捨て塩分を取る。次に約3倍の水を足し30分位炊いてすり潰し、グリーンピースは薄皮を取り、すり潰してご飯に加える

＜＜じゃがいもの炒め煮＞＞

炒め煮のじゃがいも・人参を柔らかく煮てすり潰し、片栗粉でとろみをつける

＜＜グリーンピースご飯＞＞

炊きあがったご飯のグリーンピースを取りだし、ご飯がかるい湯を入れて湯がき、湯を捨て塩分を取る。次に約3倍の水を足し30分位炊く。グリーンピースは薄皮を取り、みじん切りにしてご飯に加える

＜＜ささみのしよ揚げ＞＞

じゃがいも・人参・いんげんをだし汁で柔らかくなるまで煮てささみを細かく切り加え、火が通ったら食べやすい大きさに切り、片栗粉でとろみをつける

＜＜グリーンピースご飯＞＞

炊きあがったご飯のグリーンピースを取りだし、ご飯は約2倍の水を足し少し煮る。グリーンピースは薄皮を取り、粗みじん切りにして軽くつぶし、ご飯に加える

＜＜ささみのしよ揚げ＞＞

ささみは薄くのばしてレンジで加熱し細かくほぐし、だし汁でばした少量のマヨネーズで和える

＜＜じゃがいもの炒め煮＞＞

じゃがいも・人参・いんげんを食べやすい大きさに切り、だし汁で柔らかくなるまで煮てしょう油を少量加える

＜＜グリーンピースご飯＞＞

炊きあがったご飯のグリーンピースを取りだし、ご飯は湯を加え炊飯にする。グリーンピースは薄皮を取り、半分に切り軽く潰してご飯に加える

＜＜ささみのしよ揚げ＞＞

ささみは薄くのばして小麦粉をつけ、バター焼きにして食べやすい大きさに切り、ケチャップを少量からませる

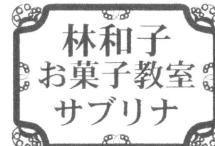
＜＜じゃがいもの炒め煮＞＞

野菜を茹でてから炒め煮にする。味付けは少量で。

- スーパーで太泣きされたときは、ぎゅっと抱っこしてその場を離れたら成功。おやつ・おもちゃ等のモノよりママの気持ちが良いみたいでした。
- 「そーいえいばい」とちょっとオーバーな口調で、楽しかった事や頑張った事などを、脈絡もなく話し始める。
- 「はじまるよーたらはじまるよーこれから〇〇始まりますよ。しー…」と手遊び歌を歌って、指を口にあてると期待感でこちらをみてるかも？

- 屋外だとタイミング良く緊急車両の音が聞こえたり猫や近所のおばあさんが通りかかったりして助かる。かもしれない。
- 子どもと一緒に新聞紙をビリビリしてよからかけます。子どもは喜び、ママもストレス発散！

# 子育てにがんばるみなさんを応援しています



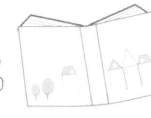
頑張るパパ・ママを応援しています。子育てをぜひ、楽しんでください。

http://kazuko.chagasi.com/  
〒470-0116 愛知県日進市東山 6-2513

## LaboしまむらParty

絵本で英語と出会う。英語と仲よくなる。友さんの歌もうたって!!

- 0歳～大人
- 水・木・土
- (働くママの為の幼児クラスもあります。)



0561-73-2345 島村悦子  
日進市南ヶ丘 2-10-9



上のお子様と一緒に泊られます。キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00 ~ 12:00  
PM 5:00 ~ 7:00

休診日 水・土曜日午後、日曜祝日  
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

子育て中のお母様！一緒に歯育てしませんか！！

保育士がお母様の治療中お子様をお預かりする無料託児サービスを行なっています

頑張るお母様！応援します！

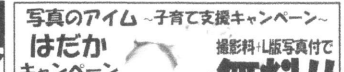
MIYAWAKI DENTAL CLINIC  
みやわき歯科  
〒470-0101 三木町下川田680-34



ベビーマッサージは親子のほんわかタイム☆  
今回は 4 22&4 26 Rinのおうちで参加費 800 円  
090-3423-3192 奉城良美 ほうじょうよし  
HP http://ohisama-sora.jimdo.jp

アロマリラクゼーションサロン

Le Ciel  
子育てにがんばるあなたへ。  
アロマでデトックス＆リラクゼーション  
http://lecielaroma.com/  
090-4253-1121 瀬木佐緒里



写真のアイム 子育て支援キャンペーン  
はだかキャンペーン  
1歳まで平日限定  
ご予約、詳細は下記に連絡をお願いします(4月16日まで)  
日進駅前店 0561-74-0004 香久山店 052-848-1300

子ども用品を賢くリサイクル！

フリーマーケット  
ベビーカーで速く運ぶ！  
通路は確保してあります！  
●4/10開催(雨天の時は5/8)10:00～12:00  
●東郷町体育館東 100m タチヤ東郷店駐車場にて  
問合せ 090-9900-5540(スズキ)

# 子育てママのくらしを応援します

コープ日進店(日進駅北)  
毎月15日・16日は「ほこちゃんデー」  
0歳から小学校卒業までのお子さんをもちいる組合員さんは「ほこちゃんカード」の提示で5%引きに！  
※「ほこちゃんカード」は店内サービスカウンターでお渡しします。  
(お子さんの年齢を確認できる書類を提示ください)

コープ宅配 玄関先までお届けします  
ほほえみ制度で 宅配料が半額に  
「母子健康手帳」交付からお子さんが小学校入学するまで  
通常298円の宅配料が半額149円になります。

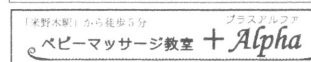
コープのお店は「はぐみん」「びよか」に協賛  
レジでカードをご提示ください

生活協同組合 コープあいち  
〒465-8611 名古屋市長区篠原町上社字井堀 25-1  
0120-370-502  
月曜日～土曜日 午前10時～午後5時30分

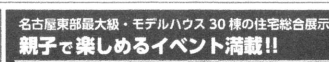


## 子どもの気持ちの切り替え方

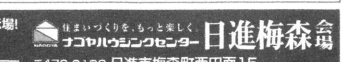
- 時間帯にもよりますが、「あー！おやつの時間！おやつ食べない！」と、昼食、おやつ、晩飯の時間帯と使えます。
- おんぶひもに頼っていますが、家の中を歩き回っているという間にか泣きやみます。これでもだめなら、外へそのまゝお散歩！
- 屋外だとタイミング良く緊急車両の音が聞こえたり猫や近所のおばあさんが通りかかったりして助かる。かもしれない。
- 子どもと一緒に新聞紙をビリビリしてよからかけます。子どもは喜び、ママもストレス発散！



ベビーマッサージ教室 + Alpha  
ゆったりとした雰囲気、少人数制のおうち教室です。  
4/16体験レッスン(60分/1,500円)開催します。ティークタイム付き  
http://anecho.jp/plus-alpha-hm/  
090-6619-2376(赤沼)



名古屋東区最大級・モデルハウス30棟の住宅総合展示場！  
親子で楽しめるイベント満載!!  
●4/6(土)・7(日)・・・安全なまちづくりフェア  
●4/6(土)・・・キャンプグッズが当たるビンゴ大会  
●4/7(日)・・・鉄道戦隊キョウリュウジャーショー  
●4/13(土)・・・ふれあい動物園・おもしろ科学実験台  
●4/14(日)・・・仮面ライダーウィザードショー  
以降も週末には楽しいイベントが満載ぜひお楽しみください!!



住まいづくりを、もっと楽しく  
ナショナルハウジングセンター 日進梅森館  
〒470-0132 日進市梅森町西田面15  
事務局 ☎052(805)8422(代)  
●開館時間 10時～17時 ●定休日 水曜日(祝日を除く)・日曜日(祝日を除く)  
住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどのイベント情報も満載!!パンフレット・スマフォフォンアクセス!  
ナショナルハウジングセンター

# にっしん子育てナビ ふあまっぷ

【発行】日進市福祉部児童課 日進市蟹甲町池下268  
TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4554  
【編集】NPO法人ファミリーステーションRin X でんでんふあまっぷ  
日進市若藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

