

市外おすすめスポット

【大高緑地公園】広大な敷地の中に児童遊園にはローラーすべり台。交通公園にはゴーカート等があります。

検索 大高緑地公園

おすすめグッズ

【マスキングテープ】文具店などで売っているマスキングテープはプラスチック系のものならなかなかはがれませんか。食洗機で洗っても大丈夫でした。名前を書く時にお勧めです。



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

楽チンごはん

「子どもがしっかり食べない」
「もうちょっと楽にならないかなあ」
毎日作るご飯の悩みは尽きません。
今回はそんなお悩みのヒントとなるように、
みんなのいろんな「楽チンごはん」の知恵を集めてみました。

★これは便利!★

野菜を皮むきピーラーでスライスして麺風に。鍋物などに入れるとたくさん食べられる!

保温調理器や圧力鍋なら加熱時間が短くて済む。火を消して出かけている間も調理できます。

おでん等を使う大根をいつもより薄めに切ると火が通るのが早いですよ。賛否両論ありますが、ゆで卵を作っているときに同じ鍋で下茹でしちゃいます。

離乳食作りにはハンディブレンダーが便利です!いろいろな野菜でポタージュスープを作るときにも。

炊飯器でお米炊く時に一緒にじゃがいもなどを入れておくとすぐにポテトサラダが作れる。

茹でるときは取っ手つきのざるなどに分けて一度に茹でる!

★困った時の時短レシピ★

・炊き込みご飯の素で炊き込みご飯。
・鮭・しょうゆ・みりん・酒を土鍋でごはんと一緒に炊いて鮭の炊き込みご飯。

コーンをいれてもおいしいよ

★ごはん★

・ごはんに千切りキャベツ、お好みの缶詰をのせてどんぶり。
・残り物のひじきをご飯にまぜてひじきごはん。

★肉★

後期なら…
肉を叩いてミンチ状にし、片栗粉を混ぜて直径1cmほどの団子にする。お皿に水と一緒に入れてレンジでチン!

★焼く★

・マッシュしたじゃがいもにレトルトのミートソース・チーズを載せてオーブンで焼く!

離乳食 arrange

完了期なら…
薄切りならそのまま、かたまりは薄く切って片栗粉をまぶしてゆでる。一口大に切る。

離乳食 arrange

初期なら… 玉ねぎ、白菜が柔らかくなったら裏ごし
中期なら… 玉ねぎ、白菜が柔らかくなったらマッシュ
後期なら… 玉ねぎ、白菜が柔らかくなったら5~7cm角に切る。手羽元は皮をとって身をみじん切り、スープと一緒に煮てとろみ付け。
完了期なら… 野菜は1cm角に切り、手羽元は皮をとってほぐし、スープと一緒に食べる

★煮る★

・玉ねぎ・白菜のざく切りに手羽元を鍋いっぱい詰めて水1カップ+塩ですごくおいしい一品ができます。

★煮込み料理★

・ポトフ(トマトシチュー・肉じゃが)
→(二日目) ルーを入れてカレー
→(三日目) ごはん・カレー・チーズでドリア。

離乳食 arrange

ポトフは味付けする前に大きいまま冷凍すると便利です! 後・完了期以降は肉も冷凍しましょう。解凍後に各時期に合わせた調理法でしっかりと火を通します。冷凍で1週間を目安に使いきりましょう。

★野菜が摂れるお気に入りのおかず★

一緒に作る、たくさん食べよう!
ピザやサンドイッチ、手巻きずしなど
自分でトッピングできるメニューだと色々な具材を食べることができます。華やかだしパーティーメニューにも♪

餃子

・ギョーザのあんをほとんど野菜にする。
・ぎょうざの皮にハム・チーズ・大葉を挟んで揚げ焼き。

スープ

・かぼちゃをマッシュして牛乳・コンソメを入れたかぼちゃスープは子どもに好評です。
・カリフラワーやかぶをじゃがいもと一緒にポタージュにすると、ちょっと変わった野菜も食べられます。
・スープにもやしを入れる。

カレー・シチュー

・トマトシチュー、カレーなど色の濃いメニューだと野菜を入れてもよく食べてくれます。
・カレーにトマトを刻んで入れる。トマトが溶けてしまうので、我が子も夫もいつの間にか食べてしまいます。

細かく刻んで

・ハンバーグの中に野菜をいっぱい入れる。(但し、葉物はあまり入れるとかじった時に気になるようなので注意)
・チキンライスに野菜を細かくして入れる。

マヨネーズ・ドレッシングで...

・マヨネーズにみじん切りのタマネギ・キュウリ・ゆで卵で簡単タルタルソースを作って、ニガテな料理に。
・冬場はレンチンした温野菜にゴマドレや甘い味噌だれ! 冷たいサラダよりも人気です。

親の心情としては、「こっそり隠してでも野菜を食べてくれたら安心」と思いますが、ナイショにしておくと子どもが気づいたときに「だまされた」感を持つことになります。
離乳食以降の幼児期はその後「食べるか・食べないか」を選択する大事な時期になります。好き嫌いや食べむらがあっても食べることにプラスのイメージを持つことが大切です。できれば苦手なものでも「小さくしてあるから食べてごらん」と勧めて、食べられたら「すごいね!」と褒めてあげることで食に対してプラスのイメージを持てるように心がけましょう。

監修: 管理栄養士 伊藤日奈子

こそだて 絵日記

「夫婦のバランス」

バランス
とれてるかも？

うちは夫婦ゲンカが絶えない。
子どもには夫婦仲がいい方がいいと聞くけど、つまらないことすぐロゲンカになってしまう。子どもの服のサイズのことから、出かける予定を連絡するタイミングが遅い、出したものを片付けられないなど、人からしたら本当につまらないことだと思うしどちらかが折れたら済むことばかりだけどお互い末っ子というのもあるのかケンカしてもいつも平行線で終わる。
どうしたものかなと思っていたがこの間、両実家に帰省した時にハッとした。

夫の実家家族が夫そっくりなのである。開けた戸は開けたまま。子どもにテレビを見せまくる。お菓子を与えまくる。でも大らかで愛情たっぷり。先のことも大事だけど、まず今楽しいことが大事。一方、私の実家家族もしかり。やたら説教くさいことを幼児に言う。別に頼んでもいないのに食べきれない量のごちそうを作って勝手に疲れる。でも何か子どもに与えたりする場合は必ずこちらの考えを確認してくれるし、何かときっちりしている。

あ〜、そりゃ私たちこのようになるよねと思った。ケンカが多いのは改めていかないといいけないと思うが、それぞれにいいところがあるし、性格や考え方が両極端なもの仕方ないのかなと思った。そういえば自分が子どもの頃、片親に怒られても片方がフォローしてくれることはほとんどなくてしんどかった思い出がある。そう思うとうちは片方がだいたいフォローに回るし、そもそも日常的に両極端な親を見ていたら自分がいいと思うほうを学んでくれるかもしれない。そう思うとバランスが取れていていいのかもしれないと思った。ただ、夫婦としてはもうちょっと何とかしたいところだけど…



ベビーカー、バギー、三輪車… 何をいつから、どのくらい？

生後2ヶ月位からベビーカーを使い始め、2歳位まで沢山乗りました。
2歳を過ぎると本人が乗っているのを嫌がるようになり、ガード付で大人が押せる三輪車を購入。音が出るタイプだったので、気に入っていたのですが、3歳くらいには子どもが大きくなった為きつくなり、押す大人も大変になったので、歩くよう誘って使わないようにしていきました。

三輪車に乗る期間が意外と短かったのもう少し早く購入してもよかったと思いました。バギーは購入してません。

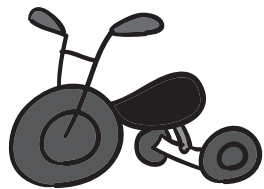
ベビーカーは1か月健診が終わってすぐに使い始めました。
1人目はずっとベビーカーでした。

ベギーバギーは1人目2歳半、2人目1歳くらいで買いました。
ベビーカーに比べて、折りたたみが楽で車に乗せやすいのが良いです。



3歳過ぎた息子は自分で歩かないので三輪車を2歳くらいから今も使っています。ベビーカーはちょっと抵抗あるのですが三輪車ならいいかなと…

ただ今使っている三輪車は車輪も小さくて自分でこぐというのはかなり難しそうに乗っているだけです…



ベギーバギーは生後1か月頃の外出してよくなってからすぐ使い始めました。A型で角度が変えられるので乗るのを嫌がるまではずっと同じA型ベギーバギーでした。三輪車は2歳のお誕生日でもらったのでそこから使いました。

A型、B型ベギーバギー、三輪車を持っています。が、車の移動が多い上に体が小さかったこともあってベギーバギーを持ち歩く手間より抱っこが楽であまり使いませんでした。

三輪車ももともと運動が好きな子ではないので、なかなか上手にこぐことができず、歩くか抱っこでこぐこと足りてしまいあまり活躍しませんでした。

～子育てにがんばるみなさんを応援しています～



上のお子様と一緒に泊れます。
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 火・水・土曜日午後、日曜祝日
TEL: 0561-74-1101 lc-ange.com

舞台芸術をとおして
心豊かな 子育て&親育ちを♪

日進おやこ劇場

日進おやこ劇場は、
人と人のつながりを
大切にするために会員制です。
いつでも、どなたでも入会できます。

お問い合わせ:
TEL(0561)72-0203

日進おやこ劇場の会員になると
年齢に合った舞台作品を年間4本
見ることが出来ます♪

3/28、4/25
10:00~13:00 雨天決行
場所: カリヨンハウス
名鉄豊田線三好ヶ丘駅前
野菜・手作り品 花あります
カリヨンハウス
内に子どもの
遊び場もあります♪

サンフレンズ倶楽部
090-9900-5540 鈴木

ECC Junior
香久山1丁目 Class room

英語と知育を、体で身につけましょう
ママもお子様から学び
家族で Let's Study English !

2歳児~中学生 Come On♪ TEL: 052-848-7013 ヤナイ



音楽は一生の宝物♪ パパ・ママからお子さんへプレゼントしませんか？ ～理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう～

リブテックミュージックスクエアでは、
防音モデルルームを設置しています。
防音機能だけではなく、楽器本来の音を引き出す「音響効果」を重視して
いるので確かな音感を育てていきます。

●**鍵盤導入コース(2年)をはじめませんか？**
グループ活動でソルフェージュ力を育てます。
鍵盤だけにとらわれず、演奏するためのリトミック活動も行います。
まずは、この「鍵盤導入コース」で音楽の楽しさを体験させてあげませんか？

『守ってあげたい、子どもたちの歯』
お父さんお母さんの気持ちを大切にします。
子育て家族のお口の健康も応援します！
お父さんお母さんが治療中は、
保育士が小さなお子さんを預かりします。(要予約)
安心してお子さんと一緒にご来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC
みやわき 歯科

サニーイハ
☎ 0561-74-3418
www.miyawakishika.com
〒470-0101 三本木町下川田680-34



3月 名古屋東部最大級の住宅総合展示場!
親子で楽しめるイベント満載!!

- 7日(土)・・・●ウルトラマンビクトリー ミニショー【初登場】
●ウルトラマンダンボール広場【初登場】
- 8日(日)・・・●手裏剣戦隊ニンニンジャーショー【初開催】
- 14日(土)・・・●ひつじのショー ミニミニバラエティショー【初開催】
- 15日(日)・・・●きかんしゃトーマスキャラクターショー【初開催】
- 14・15日・・・●それいけ! アンパンマンふわふわ

以降も週末には楽しいイベントが満載!!ぜひご来場下さい!!

Laboしまむら Party

絵本で英語と出会う。
英語と仲良しになろう
たくさんのお歌も歌って!!

●0歳~大人、水・木・土
働くママのための幼児クラスもあります。
島村悦子 0561-73-2345 南ヶ丘2-10-9

「米野木駅」から徒歩5分
ベビーマッサージ教室 + Alpha
赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを一緒に
楽しみましょう♪

3/9 ベビマ de ママと赤ちゃんの交流会
ディナータイム付 1,500円
http://ameblo.jp/plus-alpha-bm/
090-6619-2376 (赤沼)

ママがHAPPYだとみんながHAPPYになるね!
水曜日のひだまりは

託児無料

になりました!
※前日の午前中までに
お電話下さい(要予約)。

アロマボディケアひだまり
☎ 0120-183-064

TERASHIMA
LADIES CLINIC
**寺島レディス
クリニック**

- がん検診、インフルエンザ接種
妊婦健診、予防接種実施中
- 更年期外来、婦人科外来
受付しています

TEL 0561-74-0311

家と向き合う、あなたと向き合う。
ナゴヤハウジングセンター **日進梅森**
〒470-0132 日進市梅森町西田面15
事務局 ☎052(805)8422
開場時間/10時~17時 定休日/水曜日(祝日営業) ※見学できるモデルハウスもございます。
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!! パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス!
ナゴヤハウジングセンター 検索

アロマサロン ルシェル
Le Ciel
心と体が緩む時間
アロマの香りで体をふわ〜っとリセット♪
http://lecielaroma.com/
090-4253-1121 瀬木佐緒里

oo!works presents
ママのための
サークル! **oopatch**
ハッチポッチ
検索 日進市 ヨウコチャン
☎ 080-3067-0629

親子えいごハッピーチャッピー English
子ども英語クリスイングリッシュ
★0歳~小学生
(日進市民会館短期レッスンもあり)
ハッピーチャッピーイングリッシュ 検索
TEL:090-3095-2533(ウィークス美香)

河合楽器のSK-3がショールーム
に入ります。
県内でシゲルモデルを設置して
いるところは 希少です。
レッスン でも
使用して いく予定
です!

(見学随時、要予約)