



2026年7月号

こども・子育て応援紙

楽しもう!子育て!

こちらから
カラーで見られます
おすすめです♪

子みゆにてい

子みゆにていは市民と飯能市で協働制作しているこども・子育て応援紙です。子育て中の市民の編集で、本年度は年2回(7月・3月)発行いたします。伝えたい情報やご感想・ご要望などがありましたら、子育て総合センターまでお気軽にお寄せください。

☆ も く じ ☆

表 面 : 子みゆにていメンバーが親子で作ってみたい! 管理栄養士さん直伝♪かんたん★夏休み親子クッキング

裏 面 : みんなに動画と育児について聞いてみた/今月のパパ・ママお得情報/編集後記~我が家のズボラレシピ~

子みゆにていメンバーが
親子で作ってみたい!

管理栄養士さん直伝♪

かんたん★夏休み親子クッキング

写真はずいぶんカラーでチェック♡/



厳しい暑さが続く夏休み。外遊びが難しい日は、おうちで何をして過ごすか悩むこともありますよね。そこで今回は、親子で楽しく作れるおすすめのレシピを管理栄養士さんから教えていただきました。本当に簡単にできるのか?子みゆにていメンバーが親子で実際にチャレンジしてみました!!ぜひ参考にしてみてくださいね♪

5歳と
チャレンジ～アレンジ自在～
レンジで作るシュウマイ

■材料〈4人分/1人5個〉

片栗粉	大さじ3弱(28g)	砂糖	小さじ4(12g)
ねぎ	1本(約100g)	濃口醤油	小さじ4(12g)
しいたけ	4個(60g)	中華だし	小さじ1強(4g)
豚ひき肉	200g	しょうが	1かけ(20g)
シュウマイの皮	20枚(3g/枚)	※チューブも可	

■作り方

- ①ねぎとしいたけはみじん切り。しょうがはすりおろす。
- ②ねぎに片栗粉をまぶして置き、しいたけ、ひき肉、★を混ぜて練る。※タネは寝かせるのがおすすめ。
- ③大さじ1強程度のタネをシュウマイの皮で包む。
- ④クッキングシート(葉物でも可)を敷いた耐熱容器に水を大さじ2(分量外)を回し入れる。
- ⑤ふんわりラップをかけて、600Wで5、6分加熱して、中まで火が通ったら完成。不十分であれば水を足して加熱時間を10秒ずつ伸ばす。

手動みじん切り器なら、こどもでも簡単にみじん切りできます!



包むのは、適当でOK!

加熱後少し置いて、余熱を利用しました

親子つくレポ

KIDS

『うんまー!! こねるのが楽しかった!』

MON

『全工程こども主体で作れて、30分ほどで完成! 息子の好みでしいたけをしめじに替え、しょうがは省き、コーン&チーズをトッピング。息子がバクバク食べました!』

7歳と
チャレンジ～まるでフルーツ宝箱～
フルーツいっぱい寒天ゼリー

■材料〈2人分〉

A { 果汁100%りんごジュース	1/2カップ(100ml)
レモン果汁	小さじ1(5g)
B { 粉寒天	小さじ1/2(1g)
グラニュー糖	大さじ1強(12g)

Aの材料は常温に戻してください

水	120ml	いちご	小4個(40g)
キウイフルーツ	1/4個(20g)		
ブルーベリー	4個(4g)		

■作り方

- ①キウイフルーツは皮をむいて、いちよう切り。いちごはヘタを除いて輪切り。ブルーベリーは水気をふく。
- ②器にフルーツ半量を等分に入れる。
- ③鍋に水とBを入れて、中火にかける。
- ④ゴムべらで混ぜながら加熱し、沸騰したら弱火で1分煮て寒天をしっかり溶かす。
- ⑤火を消して、Aを加えて混ぜる。
- ⑥粗熱が取れたら器に静かに流し入れ、残り半分のフルーツをのせる。

寒天は一旦沸騰させて、よく煮溶かすことが大切!



果物を先に敷き詰めてからゼラチン液を入れました

親子つくレポ

KIDS

『混ぜるのが楽しかった! やさしい味だったよ』

MON

『はじめ粉寒天とゼラチンを間違えるアクシデント! 笑似てますが仕上がりがまったく違うのでご注意ください。こどももゼリーの材料に興味を持てました♪』

10歳・8歳と
チャレンジ～はんぺんでふわっと～
だて巻かないたまご

■材料〈4人分/フライパン直径18cm〉

卵	4個(約60g/個)	調理酒	大さじ1(15g)
はんぺん	1枚(約120g)	みりん	大さじ1(15g)
油	小さじ1(5g)	砂糖	大さじ4(40g)

■作り方

- ①たまご、はんぺん、★をミキサーにいて、なめらかにする。
- ②フライパンに油をひき、①を入れて、ふたをして弱火～中火で25分焼く。
- ③冷やして、お好きな大きさに切る。

※「まさす」で巻いても楽しい。巻くときは巻口に何本か切り込みを入れる。

卵焼き器を使うと2回分焼きました



ミキサーがないので、最初は手で潰し、その後泡だて器で混ぜてみたらとってもなめらかに!

親子つくレポ

KIDS

『甘くてとってもおいしかった! はんぺんが入るとは思えなかった』

MON

『ミキサーがないと滑かにするのが大変そうでしたが、自分達で考えながら作るのも良かった♪できたてはふわふわ、冷めるとギュツとしておいしかったです!』

7歳・4歳・2歳と
チャレンジ～ヨーグルトでさっぱり～
ぐるぐるみかんラッシー

■材料〈2人分〉

みかん缶	固形100g
無糖ヨーグルト	200g
牛乳	1/2カップ(100ml)

みかん缶からみかんを取り出すときシロップは捨てないでください

■作り方

- ①みかんはシロップから出して水気を切り、フォークなどを使い細かくほぐす。
- ※ここで飾り付け用に1つ房を取っておくのもOK
- ②すべてを混ぜ合わせ、泡だて器でよく混ぜる
- ※味見をして甘みが足りない場合は、みかん缶のシロップを入れるのもおすすめ
- ③コップに注ぎ、飾りつけがあれば飾り付ける。

みかんはあらかじめ砕くと食べるデザートに、細かくすると風味豊かなドリンクに!



交代で混ぜ混ぜ♪たまにちゃんと手につけて、味見をしました!

親子つくレポ

KIDS

『簡単で楽しかったー! また作りたい! 甘すぎなくておいしい!!!』

MON

『調理器具が少なく簡単な工程で、15分ほどで完成。小さい子も参加でき皆で作れて、親子で大喜び♪味もさっぱりやさしい味でおいしかったです!』



どのレシピもこども主体でできて本当に簡単でした! 親子の料理時間は最高のコミュニケーションタイム。おいしく、楽しく、夏休みの思い出作りにいかがですか♪





みんなに動画と育児について聞いてみた



動画視聴やデジタルとは切り離せない現代。動画＝悪いものではないけれど、こどもに見せっぱなしにさせているとなんとなく罪悪感を感じてしまうことはないでしょうか？パパ・ママたちは何に悩んで、どう工夫をしているんだろう？子みゆにていメンバーにも聞いてみました！

◆こんなことに悩んでいます◆

ゲーム実況など最近見たりするので、言葉遣いが気になるものもちらほら。。

食事の時間はテレビをつけっぱなし。こどもが食事に興味がなく、座ってくれるのならば仕方ない！と…。

体調不良の時はずっとつけちゃう…。

朝の時間帯はずっとテレビ（親子番組）をつけっぱなし…。番組が切り替わるタイミングでごはん、着替えと習慣がついてしまっている。

家事に集中したいときのぐずり防止に見せていますが、まかせっさりになっている。

時間を決めていても雨の日などは結局ガラガラ見てしまう。

同じ部屋にいるのに、気がつくと兄弟そろって別々のタブレットを見ていて会話なし。なんだかなあ…。(学童期ママ)



「〇〇したら見ていいよ」と言うと、動画が目的になってしまう。これはよいのか…。

◆こんな工夫をしています◆

メリハリをつける！

見せ過ぎだなというときは、家事もテレビも止めて一緒に身体を使って遊ぶようにしながらバランスをとっています。



いつものアニメもひと工夫

アニメを見る時は英語バージョンで見たり、好きな曲を聞いたりするときもオーケストラバージョンやバンドバージョン等、色々な見方をしています。



こどもの「好き」を伸ばす！

こどもが絵を描くのが好きなので、現役の漫画家さんがイラストの描き方を教えてくれる動画を一緒に見て、そのあと描いたりしています。



ママの笑顔も大事！

ママがストレス溜まるのが一番良くないと思ったので、「たまにならいいや！」と自分になるべく責めないようにしています。ママの精神衛生大事～！



◆こんな動画を見ています◆

エクササイズ動画

ママがやっているシェイプアップ動画を一緒にやると盛り上がります！こどもからやろう！と言われるのでダイエットにも◎。リズムトレーニング、没入系のものもあってバラエティ豊か。

ママも見ていた懐かしのアニメ

ママが小さい頃に見ていたアニメと一緒に見ると、会話も盛り上がる！映画化されているアニメと一緒に見に行くと映画デビューも♪ママの方がハマってしまったりして？

知育系番組

童謡から料理、物の名前などいろいろなジャンルをやってくれる番組。旅行先や家族で行きたいところをレポートしてくれている現地の動画を家族で見たりすることも！

動画に頼りすぎ？と悩んでいるママがとて多かったです。こどもの年齢によって関わり方は変わってくると思いますが、歌ったり一緒に体を動かしたり、親子のよいコミュニケーションツールとしてうまく付き合っていきたいですね。

夜中のおひとり様
動画タイムは至福(笑)



今月のパパ・ママお得情報



飯能駅北口近くに、新たな授乳・オムツ替えスペース(※赤ちゃんの駅)ができました！

場所：埼玉りそな銀行飯能支店
利用時間：9時～17時(窓口営業日)
店舗1階に授乳・おむつ替えスペースがあります。

※「赤ちゃんの駅」とは、外出中に誰でも自由におむつ替えや授乳ができるスペースの愛称です。市内にある赤ちゃんの駅は、埼玉県のホームページから検索することができます。

授乳・おむつ替えの目的だけでもご利用いただけます！



埼玉県 赤ちゃんの駅



子育て総合センターイベント「親子でふれあいあそび」

日時：令和8年8月7日(金) 11:15～
会場：どんぐりルーム
対象：未就学のお子さんと保護者
持ち物：飲み物、汗ふきタオル
申込み：当日どんぐりルームにお越しください

動きやすい服装
で来てね♪



編集後記

我が家のズボラレシピ

時短で
ラクうま♪

【凍らせるだけカルピスアイス】

みんな大好きなカルピスを少し濃い目で作って、100均のアイスクャンディー型に流し込んで凍らせるだけ！(よん)

【栄養満点のつけご飯】

ごはんにしらす&めかぶ&かつお節&小エビ(乾物)&焼きノリ&しょうゆ&すりごま(たまにごま油)で栄養価高い風ごはんです。(ハッピー)

【ホットケーキミックスの蒸しパン】

野菜ペーストや豆腐、果物などいろんな食材を混ぜて。ご飯イイヤ期にもよく作ります。(とんとん)

【べったんこバナナアイス】

バナナをラップでくるみ、べったんこに潰して凍らす!!薄いので食べる分だけポキッと折れるし、砕いてヨーグルトに入れたりも。(はなこ)



子みゆにていの感想をお待ちしています！

ご感想や子みゆにていに取り上げて欲しいテーマなど、ご意見等お待ちしております！
各地域子育て支援拠点にて、アンケート用紙での投稿も受付中です。



TAP!



子育て総合センターX
(旧Twitter)



子育て総合センター
Instagram



地域子育て支援拠点
最新情報



発行：飯能市こども支援部 こども支援課 令和8年7月
連絡先：〒357-0031 飯能市山手町19-4 飯能市子育て総合センター
電話：042-978-8415
FAX：042-978-8849
E-mail：kosodate@city.hanno.lg.jp

