



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 12月号

平成26年11月発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）



肌を感じる風もだんだん冷たくなり、季節は冬ですね。寒さに思わず肩をすぼめてしまったり、外に出るのがおっくうになってしまいがちですが、丈夫な体を作るためにも寒さと少し仲良しになることも必要かもしれませんね(*^。^*)



今月の予定



去年のクリスマス会の様子。
今年はサンタさん来るかな?!

■おたのしみ会 12月3日(水)

時間：10:30～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

■12月生まれのお誕生カード作り

12月8日(月)9日(火)10日(水)

時間：9:30～10:30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：お誕生カード作り

対象：12月生まれのお友達。予約不要。

■クリスマス会 12月17日(水)

時間：10：30～11：00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：おたのしみに(*^。^*)

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

お

し

ら

せ

※臨時休所・・・12月26日(金)施設清掃の為お休みです。

12月27日(土)は通常通りです。

年末年始休所・・・12月28日～1月4日まで。





旬の食材 <ねぎ>

ねぎには体を温める作用があり、古くから風邪のひき始めに食べるとよいとされています。ねぎ特有の辛みのもとである硫化アリルには発汗作用もあるので、熱を下げる働きも期待できます。

朝食のみそ汁に入れて食べれば体が温まり、風邪予防にぴったりです。緑色の部分は緑黄色野菜でビタミンAが豊富なので、残さず食べられるといいですね。

簡単おすすめメニュー

ほくをいっぱい食べて風邪をひかない体を作ってね(*^_^*)

炊き込みねぎご飯

★材料（1合）

長ねぎ…60g（約1本）

米…1合

だし汁…150g

しょうゆ…18g（小さじ3）

酒…6g（小さじ3弱）

ごま油…4g（小さじ1強）

ごま…適宜

★作り方

①長ねぎは小口切りにする。

②米を研いで炊飯器に入れる。

A とねぎを入れて炊く。

③炊き上がった茶碗に盛りつけごまを振る。

お好みで切り海苔もどうぞ！

※簡単で美味しいよ！是非作ってみてね。



クリスマス

12月と言えばクリスマス。しわっせにツリーが飾られました。そして今年は手作りリースも登場！

さつまいものつるを使ってリースを形作り、天日に数日干します。

周りの飾りはみんなの大好きなアンパンマンとかわいい仲間たち！
全て手作りです(*^。^*)
とってもかわいく出来ました！リースの作り方を知りたい方はスタッフまでお聞きくださいね。



しわっせからのおねがい

風邪や感染症が流行する時期です。みなさんが元気にしわっせで遊んで頂く為、以下のご協力をお願いします。

- 微熱や咳、感染症（インフルエンザや嘔吐等）、または疑いのある場合は施設の利用をお子さんも大人も控えてください。
- 既に罹ってしまった後でも、体内にウイルスが残っていることがあるので、十分に休養し、体力が戻ってから利用しましょう。
- 予防の為、お子さんもお家の方も来所してすぐ手を洗い、消毒剤をつけてから遊びましょう。

しわっせでは、玩具の消毒、プレイルームの掃除を毎日行っています。感染を未然に防げるよう、みなさんのご協力をお願いします。

～ほっこりポエム～

今には今のあなたの人生がある。
たとえあなたが昔、違う選択をしていたとしても
今のあなたがやっぱり最高だよ。

いつだってその時その時の
自分なりに頑張ってきたんだよね。
それでいいんだよね。

～ハタタケルの癒し本より～

