



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 7月号

平成28年6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）



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきたいしましょう。



今月の予定

■ 7月生まれのお誕生カード作り 7月4日(月)・5日(火)・6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：7月生まれのお友達。予約不要。

■ 水時計作り 7月22日(金)

時間：① 9：30～10：00

② 10：15～10：45

場所：子育て応援センターしわっせ

こどもの家 スペース

内容：スタッフと一緒に水時計を作ってみましょう！材料費は別途負担です。

対象：就学前のお子さんとその保護者。予約制。

① ②とも各5組。詳細はスタッフまで。

■ おたのしみ会 7月8日(金)

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。

■ レッツ☆ゴー広場・佐比内公民館 7月28日(木)

時間：9:30～11:20（現地集合）

場所：紫波町佐比内公民館

紫波町佐比内字片山 35-2

（☎674-2626）

内容：佐比内公民館を利用して「ひろば」を開催します。お友だちとたくさん遊ぼうね。佐比内地区にぜひ一緒に行ってみましょう！

対象：就学前のお子さんならどなたでも参加できます。予約不要。

■ 水遊び 7月12日(火)

時間：10:00～11:00

場所：オガール 東広場

内容：親子で水遊びを楽しみましょう。濡れても良い服装でご参加下さい。

対象：おおむね3歳位までのお子さんとお保護者。予約不要。



★星形で七夕にもおすすめ★

トマトとヨーグルトのゼリー



<材料・4人分>

- トマト…200g
- レモン汁…少々
- 粉ゼラチン…5g
- ヨーグルトドリンク…60cc



*トマトとレモン汁を
にんじんジュースに
変えて作れるよ!!

参考図書：メイト
子どもと作る！
かんたんクッキング

<作り方>

1. ヘタを取ったトマトを、沸騰したお湯にさっとくぐらせて、水を張ったボウルに入れる。
2. トマトの皮をむき、ざく切りにして種を取る。
3. 2とレモン汁をミキサーに入れてかくはんする。
4. 粉ゼラチン半量に、水大さじ1.5を加えて湯せんで溶かし、3の100ccと混ぜ合わせる。ゼリーの型に流し入れ、40分程冷蔵庫に入れて冷やし固める。
5. 残りのゼラチンを4と同様に溶かす。ボウルにヨーグルトドリンクとゼラチンを入れて混ぜ合わせ、4に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷まし固める。

食材まめ知識・・・「トマト」

夏野菜の王様トマトには、がんや動脈硬化を予防する効果があるといわれているリコピンや、風邪予防や疲労回復などに効果的な栄養素が豊富。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほど。うまみ成分も豊富なので、肉や魚と一緒に煮込んでもおいしいよ(^_^)



しっかり水分補給をしよう



乳幼児の体の水分割合は、体重の70～80%といわれます。汗をかくのは、上がった体温を下げるため、皮膚から熱を奪って体を冷やします。水分補給するときは、消化吸収に時間のかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースなどは控え、水や麦茶にしましょう。離乳期には、ミルクや母乳に加え、白湯がおすすめです。子どもは汗をかきやすいので、熱中症を防ぐためにも、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。与えるポイントとしては、起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前後に飲ませるのがよいでしょう(^_^)

～子どもが育つ魔法の言葉～

子どもの心 それは
目に見えないけれど とても大切なもの
その子の命が宿っているところ
その子の光を輝かせたい

子どもの心に宿る命の輝き。
感じてください。内なる光の輝きを。
親に愛され、導かれて、子どもは命の
形を育み、輝くのです。



著者：ドロシー・ロー・ノルト
発行：PHP 研究所

食中毒にご注意を！



湿度と湿気の高い夏は、食中毒にとくに注意が必要です。予防の三原則は、食中毒菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」です。そのためには・・・

- 肉、魚、野菜などは新鮮なものを購入し、冷蔵庫で保存する。
- 調理の際にはしっかりと手洗いをし、食器や調理器具を衛生に保つ。
- 加熱調理するものは十分に火を通し、できあがったらすぐに食べる。

食中毒になると、嘔吐・下痢・腹痛などの症状を起しますが、0～2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなる等重症化しやすいので気を付けてあげましょう。

