



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 2月号

平成 28 年 1 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）



暦の上では春ですが、岩手はこれからが寒さの本番。。厳しい寒さが続きます。
風邪やインフルエンザの流行もまだまだ油断できませんね！うがいや手洗いをしっかり行い、
規則正しい生活を心がけましょう。

今 月 の 予 定

■おたのしみ会 2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。

去年の鬼はちょっ
と怖かったね(笑)
今年はどうかな？



■2月生まれのお誕生カード作り 2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：2月生まれのお友達。予約不要。



■食育講座 離乳食 2月18日(木)

時間：10:30～11:30 頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：紫波町長寿健康課、栄養士の佐々木絵里子さんを講師に迎え、
離乳食の試食をしたりお話を聞いたりします！
対象：予約制。先着8組（2月10日（水）締切）
離乳食後期（概ね9～12ヶ月）のお子さんとその保護者。
お家の方だけの参加も受け付けます。
来所または電話での申し込みとなります。



■レッツゴー★広場 IN 中央公民館 2月22日(月)

時間：9:30～11:20 頃まで。（現地集合）
場所：紫波町中央公民館（紫波町日詰字下丸森 24-2 ☎672-3372）
内容：中央公民館を利用して「ひろば」を開催します。虹の保育園子育て
支援センターとの合同広場です。お友達とたくさん遊ぼうね！
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



ご家族がインフルエンザに罹っている方は、しわっせの利用を控えて頂くようお願いいたします。
感染拡大を防ぐ為にも、ご理解とご協力をお願い致します。

離乳食の食事は10分が目安

赤ちゃんが食事に集中できるのは長くて10分位です。だらだらと食べると、お腹にも負担がかかります。赤ちゃんは自分の「適量」を知っていますから、食べるのに飽きてあそび始めたら、お腹がいっぱいの証拠。すぐに食事を切りあげましょう。また、おやつは食事を補助するものなので、ほしがらないようなら無理に食べさせる必要はありません。

10分



節分



「福は～内!」「鬼は～外!」

寒い冬から春に変わる節目の節分。旧暦の大晦日である2月3日に前年の厄を払い、福を呼び寄せる為の行事です。豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、魔を滅ぼす力があると考えられていた為だそうです。

炒って魔を払った豆は「福豆」と呼ばれ、年の数だけ福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。みんなで豆まきをして、福いっぱい春を迎えたいですね!

おやつシフォンケーキ

<作り方>

<材料>(シリコンカップ12個分)

- ♥卵 L2個
- ♥小麦粉 40g
- ♥砂糖 大さじ1 (白身用)
- ♥砂糖 大さじ1 (黄身用)
- ♥油 20g

※お好みで、ジャムやホイップを飾ってもおいしいです(*^_^*)



1. オープンを160度で予熱。卵を黄身と白身に分ける。小麦粉は2~3回ふるっておく。
2. 白身は、ある程度泡立てたら砂糖を入れ、つのが立つまで泡立てる。
3. 黄身は砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。白っぽくなったら油を入れて、さっくり混ぜる。
4. 黄身のボールに白身を入れ、混ぜ合わす。軽く混ぜたら小麦粉を入れる。
5. 膨らむので、シリコンカップ半分位まで生地を入れ、全部終わったら、トントンと空気抜きをする。 ※深さのある容器にすれば、
6. オープンに入れ、25~30分焼く。 ふわふわが持続しますよ!

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る

(綿100%がお勧め)



重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が縮まった服を選ぶ

スポンの中に入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



家族みんなでガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ペツ」と吐き出すだけでも効果があります。