



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 10月号

平成26年9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)



過ごしやすい季節になりましたね(*^_^*) お散歩にはちょうどいい時期です。
食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋。。。「ふれあいの秋」もいいですね！色々な秋を親子で楽しんでみてはいかがでしょうか(*^_^*)

🎃🍂 今月の予定 🍂🎃

■運動会 10月2日(木)

時間：10:00～11:00頃まで
場所：サンビレッジ紫波（アリーナ）
内容：虹の保育園子育て支援センターと子育て応援センターしわっせが合同で運動会を開催します！
対象：就学前のお子さんと保護者
先着100組（事前申し込み不要）
参加費：子ども一人50円（保険料含む）
※おつりのないようにお願いします。



■おたのしみ会 10月22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。

■10月生まれのお誕生カード作り 10月6日(月)7日(火)8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：10月生まれのお友達。予約不要。

■音に親しもう♪ 10月27日(月)

時間：10:00～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：音楽療法士の智田邦徳先生と一緒に、「音」遊びを楽しみましょう！
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。

邦ちゃんです！
遊びに来てね。
待ってるよ(*^_^*)



！お知らせ！ 10月2日(木)は運動会の為、ひろばはおやすみとなります。

食

<旬の食材>



さつまいも

食物繊維が豊富、ビタミンB₁、C、E、カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上。さつまいものビタミンCはほかの野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べる時は、電子レンジを利用すれば短時間で加熱で済むのでさらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするとおいしいですね(*^_^*)

その他にもさつまいもは色々料理に使えます！

★さつまいもの角切り・大根・人参などの野菜を味噌汁に入れても美味しいです！

★さつまいもの角切りをお米と一緒に炊き上げてもグー！

★輪切りにしたさつまいもと塩昆布を煮込んでも美味です！

※色々試してみてくださいね(*^_^*)



育

さつまいもを使ったおやつ

おいもごろごろまんじゅう

<材料>まんじゅう約5個分位
さつまいも…200g (中1個)
三温糖…35g
薄力粉…60g
水…20g

<作り方>

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらして水気をよく切る。
- ②ボウルに①・三温糖・薄力粉を入れて混ぜ、水を少しずつ加える。
- ③蒸し器にクッキングシートを敷き、5等分した生地を丸くして置く。
- ④③を15~20分程蒸し、ようじを刺して生地がつかなければできあがり。さつまいもの代わりにかぼちゃを使っても美味しいですよ(^o^)



インフルエンザ対策はお早めに

今年もこの時期がやってきましたね。2回の予防注射は受けさせる側も色々大変です…(-_-)

インフルエンザは普通の風邪に比べて症状が重く、インフルエンザ脳症などの合併症を起こすこともあります。体調が良い時になるべく早めの接種を心がけましょう。

しわっせでは、遊ぶ前にみなさんに手洗いをしてから消毒液をつけてもらっていました。先ず大切なのは手洗い！きれいになった手に消毒液を擦り込ませる方が効果が高いです！手洗いを習慣にして、感染に負けない体をつくっていきましょう！



読書の秋

親子で過ごす絵本の時間は、子育ての中ではほんの一瞬と言われています。一緒に一つの絵本を読み、共感することでさらにその楽しさを確かなものにする事ができます。ゆったり落ち着いた時間は、子どもの知識や想像力を刺激して、豊かな感性を育ててくれることでしょう。

大人になっても、子どもの頃に読んでもらった絵本は覚えているものです。お気に入りの一冊に出会うことができたなら、きっとそれは人生の宝物になると思います。。