



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 11月号

平成27年10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と冷たくなってきました。草木や山の色も少しずつ変化してきて、冬への準備をしているようです。体調を崩しやすい季節ですので、手洗い・うがいをしっかり行ない、体調管理に努めましょう。

今月の予定

■11月生まれのお誕生カード作り 11月4日(水)5日(木)6日(金)

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：11月生まれのお友達。予約不要。

■おたのしみ会 11月10日(火)

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。

■食育講座 ～離乳食～ 11月18日(水)

時間：10:30～11:30頃まで

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：紫波町保健センター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7組（11月11日（水）締め切り）

離乳食後期（概ね1歳～1歳半）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。



■冬の製作♪ 11月27日(金)

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：季節の製作遊びをします。

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。

あそびに来てね。

待ってるよ(*^。^*)





11月8日は「いい歯の日」

虫歯予防には、子どもの頃から歯磨きの習慣を身に付けていくことが大切です。「いい歯の日」をきっかけに、もう一度家庭で仕上げ磨きや歯磨きチェックを見直し、毎日の習慣にしていきましょう。また、虫歯ができてしまった時は早めに見つけてしっかり治療を受けることが大切です。子ども達のかわいい歯、守ってあげたいですね。



七五三のお祝いは、江戸時代から続く日本の伝統行事です。親が我が子の長寿を願い、細く長い千歳飴を食べさせるようになったそうですよ。

お子様の成長の節目の時…

これまでの成長に感謝し、
更なる成長を願い、
家族でお祝い
しましょう。

保育所の栄養士さんおすすめメニュー

♡♡かんづき♡♡

<材料>

- 小麦粉 400g
- 重曹 小さじ2
- ベーキングパウダー
小さじ2
- 黒砂糖 300g
- 水 400g
- くるみ 40g
- 黒ゴマ 大さじ2

<作り方>

- ① なべで黒砂糖・水を煮、溶かして冷ましておく。
- ② 小麦粉・重曹・ベーキングパウダーはふるっておく。
- ③ ①に②を加えて混ぜる。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、生地を流し、くるみと黒ゴマをふりかけ、強火で10分蒸す。

※もちっと、しっとりしたかんづきです。
卵・乳アレルギーのお子さんでもOKの
おやつですよ！



インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。