



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 25 年 10 月末発行

〒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）



朝晩が冷え込むようになり、少しずつ冬の足音が聴こえてきました。それでも日中は日差しが心地よい時もあります。そんな時は名残の秋を探しにお散歩にでかけてみましょう！木々の色づきを目にしたり、木の実を発見したり、様々な自然と触れ合うことができます。自然のエネルギーは子ども達に元気とパワーをあたえてくれるようです。

かぜをひかないように元気に過ごしたいですね(*^_^*)

今月の予定

◆「おたのしみ会」 11月1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。

◆「11月生まれのお誕生カード作り」 11月5日(火)6日(水)7日(木)

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。

◆「食育講座 ～親子でクッキング～」 11月7日(木)

時間：10：30～12：00 頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：紫波町保健センター栄養士の佐々木絵里子さんと、親子で簡単にできるクッキングをします。

対象：予約制。先着5組（10月24日（木）締め切り）。概ね2歳以上のお子さんとその保護者。来所または電話での申し込みとなります。

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。

七五三

七五三とは、七歳の女子・五歳の男子・三歳の男女の成長を祝う行事です。体だけではなく、心の成長も目覚ましい幼児期。七五三は成長の大きな節目ですね。

七五三の千歳飴には、「長い千歳飴のように、長生きできますように。元気に育ちますように。」という願いが込められています。子どもの成長を願う気持ちは、今も昔も変わり

りません。これからもみんなが健やかに育っていくことを祈っています。



食育

リンゴのおいしい時期がやってきました！紫波町は「フルーツの里」。ぶどうやリンゴは格別に美味です！「一日一個のりんごで医者いらず」と言われる様に、リンゴは高い栄養価があります。便秘や解毒にも効果的であるとともに、美容にもおすすめの食べ物です。

～リンゴを使った簡単おやつレシピ～

<餃子風アップルパイ>

材料（10個分）

りんご・・・約半分

餃子の皮・・・大判10枚

揚げ油・・・適宜



作り方

- ① リンゴを5mm厚さのいちよう切りにし、耐熱容器に入れラップをかけてレンジで2分加熱する。
- ② ①を餃子の皮で餃子を作るように包み、180℃の油で揚げる。お好みでリンゴにはちみつを混ぜてもおいしいです。

鼻の健康

鼻は呼吸の入口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとながっているため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に影響が起きることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

かぜなどで鼻水が出る場合。子どもが自分で鼻をかむときは、ゆっくり片側の鼻を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

