



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 12月号

平成 28 年 11 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）



寒さが厳しくなってきましたね。風邪を心配してつい厚着にしていまいがちですが、薄着の習慣を身に付けたり、体調の良い時には外の空気に触れるなどしましょう。皮膚が鍛えられて体温調節が上手になりますよ。寒さに負けない丈夫な体づくりを心掛け、元気に冬を乗り切りましょう!(^_^)!



今月の予定



■おたのしみ会 12月6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。

■12月生まれのお誕生カード作り 12月7日(月)8日(火)9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：12月生まれのお友達。予約不要。

去年のクリスマス会の様子。

今年はサンタさん来るかな?!



■クリスマス会 12月19日(月)

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：おたのしみに(*^.*^*)

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。

■親子運動遊び講座 12月20日(火)

時間：10:00～11:00

場所：サンビレッジ紫波・軽運動場

内容：紫波町体育協会より講師をお招きし、年齢に合った運動遊びや
触れ合い遊びを教えます。

対象：概ね3歳のお子さんと保護者。

予約制先着 10 組。(12月13日(火) 締切。)

お し ら せ

※臨時休所・・・12月28日(水)施設清掃の為、ひろばはお休みです。
年末年始休所・・・12月29日(木)～1月3日(火)まで。



免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。ビタミンが豊富なほうれん草やかんきつ類、ポリフェノールが含まれるりんごや大豆、ごまなど、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



おやつのと作り方

子どもにとって楽しみなおやつ。おやつ=お菓子と考えてしまいがちですが、成長期には3回の食事を補うという大切な役割があります。栄養を補うという視点で内容を見直してみましょう。

- *カルシウムを摂りたい!…小魚とチーズのピザ
- *食物繊維を補いたい!…ふかしいも
- *炭水化物が不十分なとき!…おにぎり



…など、3回の食事で足りないものを考えることで工夫ができます。おやつを手作りするのが大変な時には、乳幼児向けにうす味になっているものや、添加物の少ない市販品を選ぶと安心ですね!(^)!

冬至かぼちゃのホイルケーキ

*材料 (10個分)

- かぼちゃ…100g
- バター …70g
- 砂糖 …60g
- 卵 …2個
- 小麦粉 …100g
- 牛乳 …大さじ1
- ベーキングパウダー …小さじ1/2



できあがったケーキに、チョコペンなどで子どもと一緒に絵を描いてもかわいいね☆

参考図書:メイト いただきます ごちそうさま 冬

今年は12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われていますよ!

*作り方

- ① かぼちゃはサイコロの形に切る。
- ② バター、砂糖をへうでよくすり混ぜ、泡立てた卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいで振るい、②にざっくりと混ぜる。最後に牛乳を入れて混ぜる。
- ④ ③に①のかぼちゃを入れて混ぜ合わせ、10等分にする。
- ⑤ アルミホイルの真ん中に④の1個分を置き、筒状にアルミを巻いていく。両側も包むように折り曲げる。
- ⑥ 蒸し器で15分ほど蒸す。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

~子どもが育つ魔法の言葉~

何を言うかより
どのように言うかのほうが
ずっと大事なときもある

子どもには、くどくど説明する代わりに、具体的なヒントを与える方がいいことがあります。順序だててきちんと伝えられる子に育てられれば、人からも理解されやすくなります。

著者:ドロシー・ロー・ノルト
発行: PHP 研究所