



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 11月号

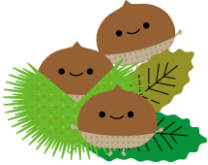
平成28年10月発行

〒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）



葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。朝晩は寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、手洗い・うがいを徹底し規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう。

### 今月の予定

#### ■食育講座①～離乳食～

11月1日(火)

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の佐々木絵里子栄養士を講師に迎え、離乳食の試食をしたりお話を聞いたりします！

参加費は100円です。

対象：予約制。先着7組

10月25日(火)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。

#### ■おたのしみ会 11月2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。

#### ■11月生まれのお誕生カード作り

11月9日(水)10日(木)11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。

#### ■食育講座②～給食試食会～

11月8日(火)

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：紫波町立中央保育所の森川利佳栄養士を講師に迎え、給食の試食をしたりお話を聞いたりします！

参加費は250円です。

対象：予約制。先着7組

11月1日(火)締め切り。

概ね3歳以上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。

#### ■水時計作り 11月15日(火)

時間：①10:00～10:30

②10:30～11:00

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：スタッフと一緒に水時計を作ってみましょう！材料費は別途負担(100円)です。

対象：就学前のお子さんとその保護者。予約制。

① ②とも各5組。詳細はスタッフまで。

#### ■冬の製作♪ 11月29日(火)

時間：9:30～10:30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。



# 今日は何の日!?

## 11月8日は「いい歯の日」

歯みがきを苦手とするお子さんは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

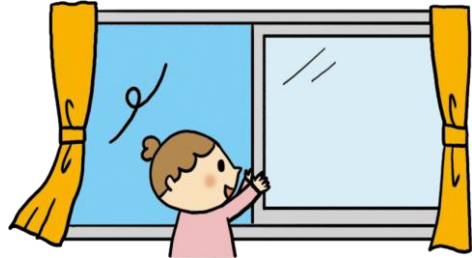


仕上げみがきは虫歯予防のために行いましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 11月9日は「換気の日」

暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



## 11月12日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなりがちです。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## さつまいもがお昼寝したら、「ようかん」になった!

### \*作り方\*

## いもようかん

### \*材料\*

- さつまいも…400g
- 水 …200 cc
- 粉寒天 …4g
- 砂糖 …100 cc



### 食材まめ知識…さつまいも

食物繊維が豊富でビタミン・カリウムなども含まれ栄養バランスが優れた食材です。特にビタミンCはリンゴの5倍以上。その上他の野菜に比べて熱にも強いです。皮の部分は特に栄養価が高いので、皮ごと食べるようにすると良いです!(^^)!

1. さつまいもは皮をむいて1cm幅に切り、さっと洗ってから、かぶるくらいの水(分量外)を加えてやわらかくなるまでゆでる。
2. 1をざるにあけて水気を切り、ボウルに入れて熱いうちに細かくつぶす。
3. 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加えてふやかす。中火にかけ、煮立ったら砂糖を加えて弱火にして混ぜて砂糖を溶かす。
4. 2に3を加えて混ぜ合わせ、水で濡らした型に流し入れて冷まし、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。型から取り出して切り分け、中央をクッキーの型で抜く。



型は牛乳パックを使うと出しやすいです★



~子どもが育つ魔法の言葉~

**子どものなにげない動作にも  
目を見張りたい**

著者:ドロシー・ロー・ノルト  
発行: PHP 研究所



気付いてください。

今日のこの子は、昨日のこの子ではありません。  
抱きしめてください。

子どもは親のぬくもりで育つのです。

かわいい盛りは、あつという間のことなので  
ですから……。