



# 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

## すまいる 9月号

平成 25 年 8 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）



お月見と言えば十五夜が定番ですが、他にも十三夜（旧暦 9 月 13 日頃）、十日夜（旧暦 10 月 10 日頃）があり、この3日間お月見が出来ると縁起が良いと言われています。中秋の名月は一年で一番美しいとされています。虫の音が聞かれる秋の夜空、親子でのんびり月を眺め、季節を感じるひと時を楽しんでみてはいかがでしょうか。。(^\_^)

## 今月の予定

### 「おたのしみ会」 9月3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。

### 「9月生まれのお誕生カード作り」 9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：9月生まれのお友達。  
予約不要。

詳細はしわっせにお問い合わせ  
合せてください。  
お待ちしております！

### 「澤口たまみさんと 自然交流会&遠足」 9月19日(木)

#### ※雨天の場合は9月26日(木)

時間：10：00～12：30頃まで  
場所：城山公園  
内容：澤口たまみさんと一緒に虫たちと触れ  
合いましょう！その後は城山でお弁当  
タイム！  
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。

### 「レッツ☆ゴー広場」 9月24日(火)

時間：9：30～11：30 頃まで（現地集合）  
場所：彦部公民館  
（紫波町大巻梅ノ木 68-1 ☎676-4670）  
内容：彦部公民館を利用して「広場」を開催します。  
お友だちとたくさんあそぼうね！  
彦部地区にぜひ一緒に行ってみましょう！  
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。

# 防災の日

9月1日は防災の日です。東日本大震災をきっかけに、防災に対する意識は高まりました。物資面でも精神面でもいざという時の備えは必要です。特に、災害の時は落ち着いた判断力や行動力が問われます。それらは普段から意識したり、訓練して培われていくものだと思います。しわっせでは年に数回避難訓練を実施しています。また、利用中に地震が起きたこともありました。その際は、利用者みなさんがスタッフの指示をよく聞いてくれました。

震災はいつどんな時に起きるか分かりません。いつ起こっても慌てないよう、出先では①**非常口の確認**をしておくといいでしょう。また、スーパーやデパートなどでは②**スタッフの指示に従う事**も大切です。

「自分たちの命は自分たちで守る」という意識を普段から持てるようにしていきたいですね。



## 生活リズムは朝から！

夏の疲れが出てくる時期です。この機会に今一度生活リズムを見直ししてみましょう。特に朝の生活は一日のはじまりにととても大切になってきます。

- ① 早起き
- ② 朝の光を浴びる
- ③ しっかり朝ごはん



遅く寝ても早く起きる習慣をつけ、起きたら日の光を浴びましょう。それにより体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。朝食で胃腸を働かせ、さあ1日の始まりです！健康な体作りは朝が勝負ですね！



# 食育

食欲の秋。何かと食べ物がおいしくなる季節ですよ。現在では技術も発達し、1年中ほとんどのものを食べることができます。しかし、旬でない食材には自然の状態ではないものが増えています。その点、旬の季節にとれる野菜や天然の魚などは、自然のリズムに合った無理のない生長をしているため、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。やはり自然のものは旬の時期が一番！おいしさも栄養素としても、旬のものをおいしく味わいたいものです。

季節の食べ物、というだけでなく、自分が住んでいる土地で生産された食べ物なら、なお自分の体に合った栄養を与えてくれます。不思議なことですが、寒い地方の野菜は体を温めるものが多く、暖かい地方の食べ物は体を冷やす作用があることが多いです。

「地産地消」は健康に過ごしていく為の智慧でもありますね！



## 秋の旬の食べ物（一例）

### 〈野菜類〉

- れんこん
- 里芋
- さつまいも
- しいたけ
- しめじ

### 〈果実類〉

- なし
- 柿
- ぶどう
- 栗
- ぎんなん

### 〈魚介類〉

- さんま
- さば
- 鮭
- いわし
- カレイ



### 簡単れんこん料理の紹介



#### 《れんこんの一夜漬け》

- ① れんこんを薄く輪切りに切り、2.3分ゆでてざるにあげる。
- ② 冷めてからしょうゆ1合、みりん0.5合にだし昆布を入れ煮る。
- ③ 沸騰させ冷めてから、その汁にれんこんを入れる。
- ④ 一晚寝かせて出来上がり！

※れんこんは食物繊維が豊富に含まれています。また、ビタミンCも多く、その量はみかんよりも上です。ビタミンCは免疫力を高めて風邪などの感染症を予防する効果があります。れんこんはシャキシャキした歯ごたえも魅力ですね(^\_^)