



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 5月号

平成28年4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）



若葉が美しく緑の風を感じる季節になりました。さわやかなこの季節、春の陽気に誘われて、お外に出る日が増えますね(*^_^*) 草花や虫たちの姿も見られ、たくさんの春の出会いがあります。お散歩しながら、その春に触れてみるのもいいですね！きっと毎日が発見の連続になることでしょう。。

今月の予定

●おたのしみ会 5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。



●春のお散歩 5月17日(火)

時間：9:50～11:00頃まで（オガール東広場集合）

場所：アクアボール公園

内容：スタッフやお友だちと一緒にアクアボール公園に行きます。

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。

みんなで春を探しに出かけましょう！！

●レッツ☆ゴー広場 ～赤沢公民館～5月24日(火)

時間：9:30～11:30頃まで（現地集合）

場所：紫波町赤沢公民館（紫波町赤沢字駒場2-2 ☎676-3036）

内容：赤沢公民館を利用して「ひろば」を開催します。

お友だちとたくさんあそぼうね！

赤沢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。

地域の公民館でスタッフと一緒に遊びましょう！

●5月生まれのお誕生カード作り

5月11日(水)・12日(木)・13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：5月生まれのお友達。予約不要。





～ふわふわのベッドに寝ているソラマメをやさしく起こして！～大人気絵本「そらまめくん」

シリーズもとってもおもしろいよ！

ソラマメ蒸しパン

<材料・4人分>

- そらまめ…約4さや
(枝豆でも代用可…約40g)
- 卵…1個
- 牛乳…120cc
- サラダ油…12cc
- ホットケーキミックス…160cc
- スライスチーズ…1枚



☆生地を蒸さずにホットプレートで焼くとパンケーキになります。



☆食材まめちしき☆

さやが空に向かって実るため「そらまめ」と名前がついたとされています。さやから出すと鮮度が落ちるので、茹でる直前に出すようにします。薄皮は固いので食べない事が多いですが食物繊維を多く含んでいます。旬のものはやわらかめなので食べてみましょう。

<作り方>

1. そらまめをさやから出し、ゆでて薄皮をむく。
2. ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と油を加えて混ぜる。そこにホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。1の、飾り用の4粒を取り分けてからつぶしたものを混ぜる。(枝豆は粗みじん切でも可)
3. カップ型に8分目まで2を流し入れ、蒸気のたった蒸し器に並べて12～13分蒸す。
4. 粗熱を取ったら、4等分に切ったチーズをのせ、飾り用のそらまめを飾る。

参考図書：メイト

子どもと作る！かんたんクッキング！

～子どもが育つ魔法の言葉～

愛してあげれば

子どもは人を愛することを学ぶ

抱きしめてください。
手をつないでください。
肩をやさしく叩いてください。
いつもそばにいるよ。大丈夫だよ。



著者：ドロシー・ロー・ノルト

発行：PHP 研究所

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける



熱がなくても、せきや鼻水が出るときは
体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

★★★★ホームページも見てね★★★★

しわっせのホームページでは、毎月発行している情報誌「すまいる」を閲覧することが出来ます。また、イベント情報なども掲載しておりますので要チェック！！楽しいイベント満載ですので、みなさん是非ご参加ください(*^_^*) イベントやお楽しみ会の様子はブログ「しわっせ日記」に掲載されておりますので、そちらの方も楽しみに♡ 読取はこちらのQRコードからどうぞ！

