



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 7月号

平成25年6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）

紫波町子育て応援センター「しわっせ」は、7月で開所一周年を迎えます。沢山の利用者の方に支えて頂いた一年でした。これからも、みなさんが安心してたのしく過ごせる場になるように、さまざまなイベントを企画したり、子育て情報を発信していきたいと思っております。これからもよろしくお願いいたします。



今月の予定



♪「おたのしみ会」7月2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、たのしいお話をします。

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。



♪「7月生まれのお誕生カード作り」7月3日(水)4日(木)5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：7月生まれのお友達。予約不要。

♪「レッツ☆ゴー広場」7月9日(火)

時間：9：30～11：30頃まで（現地集合です）

場所：赤沢公民館（紫波町赤沢駒場2-2 ☎676-3036）

内容：赤沢公民館を利用して「広場」を開催します。お友だちとたくさんあそぼうね！
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。

♪「智田先生と♪音に親しむ遊び♪」7月16日(火)

時間：10：00～11：00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：音楽療法士・智田邦徳先生と一緒に音に親しみましょう♪

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。

♪「水時計作り」7月22日(月)

時間：①10：00～11：00 ②14：00～15：00

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：スタッフと一緒に水時計を作ってみましょう！材料費は別途負担です。

対象：就学前のお子さんとその保護者。①、②とも各10組。詳細はスタッフまで。





飛んでけ! 夏ばて

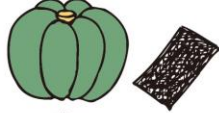
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



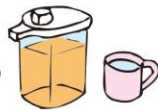
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

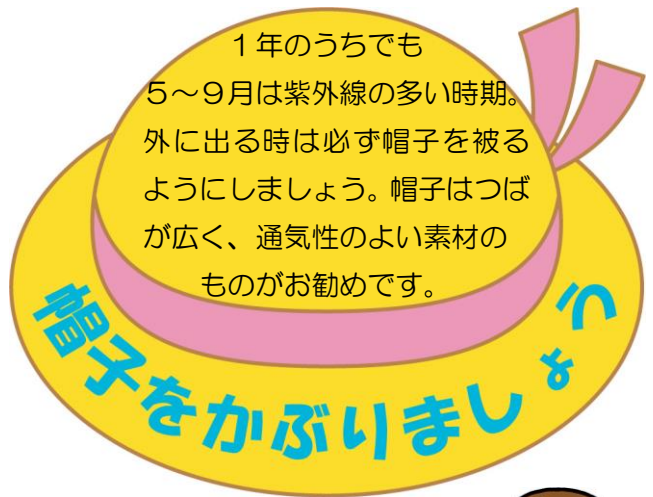


豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも
のがお勧め



1年のうちでも
5~9月は紫外線の多い時期。
外に出る時は必ず帽子を被る
ようにしましょう。帽子はつば
が広く、通気性のよい素材の
ものがお勧めです。

帽子をかぶりましょ

暑い時期はこまめな
水分補給も忘れず
に! もちろん大人も
気を付けましょ!



夏のおすすめメニュー!

「トマトのはちみつ漬け」

- 〈材料〉
- ・ミニトマト 20 個位
 - ・はちみつ 大さじ1
 - ・レモン汁 大さじ1

〈作り方〉

- ① ミニトマトを湯剥きする。(熱湯にヘタを取ったミニトマトを入れます。20~30秒ほどしたら湯からひきあげ、冷水に入れるとつるりと薄皮が剥けます)
- ② 皮を剥いて水気を取ったミニトマトにはちみつ・レモン汁を加え冷蔵庫で冷やします。はちみつやレモン汁はお好みで調節しましょう。ミニトマトの量もお好みで!

♥アイスやかき氷代わりに、冷えたトマトのはちみつ漬けはいかがですか?(^^)

コップで飲むことが大事

幼い子どもの舌は奥のほうから先に発達します。ストローマグのストローはかなり長いので、舌の奥のほうまで届きます。したがって、これをあまり長く使い続けると、食べる機能の発達段階がおっぴいを飲んでいるときの状態にとどまってしまう。この点から見ると、哺乳瓶やストローマグをあまりにも長期間使い続けることは、食べる機能の発達を遅らせるといえます。

また、舌の機能が発達することは言葉の練習にも結びつきます。その点からも、コップで飲むということは大切だといえますね。



「澤口たまみさんと自然観察会」の延期について

5月に予定していた「澤口たまみさんと自然観察会」は天候不順のため、9月に延期になりました。9月は晴れるといいですね! 日程につきましては、後日お知らせ致します。よろしくお願いいたします。