



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 1月号

平成28年12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）



明けましておめでとうございます。今年も元気で笑顔いっぱいの一年になりますように！
 沢山の方との出会いにドキドキわくわくです！一年間よろしくお祈りします。

本格的な冬ですね。寒さにも風邪にも負けない丈夫な体を作っていきましょう(*^_^*)



今月の予定



■お正月製作～手作りコマ～ 1月6日(金)

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：親子でコマ作り
 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。

今年のコマは
 牛乳パックで
 作りますよ！



■1月生まれのお誕生カード作り 1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：1月生まれのお友達。予約不要。



■おたのしみ会 1月23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：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。



■親子運動遊び講座 1月24日(火)

時間：10:00～11:00頃まで
 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歳から2歳6か月までのお子さんと保護者。
 予約制先着10組。(1月17日(火)締切。)



お知らせ ◆年始は1月4日から開所します。



★りんごの輪切りの真ん中を、かわいい型で抜くのが楽しい！

焼きりんご

*材料・4人分

- りんご…厚さ1cmの輪切り4枚
- バター…4g
- 粉砂糖…適量



♥りんごの代わりに、バナナやオレンジ・パイナップルにしてもおいしいよ！

♥参考図書：メイト
子どもと作るかんたんクッキング

*作り方

1. りんごを厚さ1cmの輪切りにして、りんごの中央をクッキーの型で抜いて芯を取る。その後、塩水につけておく。
2. ホットプレートに160℃に設定してバターをひき、水気をきった1をのせて両面を焼く。
3. 全体に火が通ったら皿にのせて茶こしで粉砂糖をふる。

食材まめちしき・・・りんご

「1日1個のりんごは医者知らず」ということわざがあるほど、栄養豊富なりんご。食物繊維のペクチンが豊富に含まれているので、おなかの調子が悪い時に、すりおろして食べると効果的です。重くて形が良く、おしりのくぼみが深い物おいしいとされています。



「ハレの日」のごちそう

1月の正月から始まり、日本には四季折々に合わせて根づいた伝統行事があります。行事はもともと「神様を呼び、ごちそうを捧げる日」で、食と密接な関わりがあります。「ハレの日」と呼ばれ、食卓には普段と違うごちそうが並びました。季節の変わり目に体調を崩さないよう、ごちそうで体に栄養を与えるという目的でもあります。「食」を通して伝統行事の良さや大切さをあらためて見直し、子ども達につないでいきましょう。



風邪をひいてしまった時は

風邪をひいて食欲がないときは、無理に食べさせる必要はありません。おなかの風邪をひいてしまったときは、うんちのかたさに応じて食事を変えましょう。水のようなうんちのときはスープ、やわらかいうんちのときはおかゆやりんごのすりおろしなどを。熱があるときは脱水症状に気をつけ、水分補給をしっかりとこないましょう。



～子どもが育つ魔法の言葉～



子どもの心 それは目に見えないけれど とても大切なもの
その子の命が宿っているところ
その子の光を輝かせたい

子どもの心に宿る命の輝き。感じてください。
内なる光の輝きを。
親に愛され、導かれて、子どもは命の形を育み、輝くのです。

著者：ドロシー・ロー・ノルト

発行：PHP 研究所

感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。