



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 12月号

平成27年11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)



肌を感じる風もだんだん冷たくなり、季節は冬ですね。寒さに思わず体を縮めてしまい、外に出るのがおっくうになってしまいがちですが、1日1回は外の空気に触れることも、健康に過ごす大事なポイントです。寒さと仲良くなって、丈夫な体作りを心がけていきましょうね(\*^。^\*)



### 今月の予定



#### ■おたのしみ会 12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。

#### ■水時計作り 12月4日(金)

時間：① 9:45～10:15

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。材料費は別途負担です。

対象：就学前のお子さんとその保護者。①②ともに各5組まで。

予約制 11月27日(金)締切。詳細はスタッフまで。

#### ■12月生まれのお誕生カード作り 12月7日(月)8日(火)9日(水)

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：12月生まれのお友達。予約不要。

#### ■クリスマス会 12月14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：おたのしみに(\*^。^\*)

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。

去年のクリスマス会の様子。

今年はサンタさん来るかな?!



## おしらせ

※臨時休所・・・12月28日(月)施設清掃の為、ひろばはお休みです。  
年末年始休所・・・12月29日(火)～1月3日(日)まで。



## 保育所の栄養士さんオススメメニュー ★鶏ひき肉の信田巻★

### <材料>

- ・油揚げ（大）…1枚
- ・鶏引き肉 …160g
- ・にんじん …20g
- ・いんげん …20g
- ・ねぎ …15g
- ・しょうが …3g
- ・パン粉 …20g
- ・しお …2g
- ・さとう …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ1
- ・みりん …大さじ1

### <作り方>

- ① 油揚げは、切り開く。
- ② ひき肉・みじん切りにした人参・いんげん・ねぎ・しょうが・片栗粉・パン粉・塩をよく混ぜる。
- ③ 油揚げに、②の肉を平らにのせ、手前から巻く。
- ④ 鍋に、③・さとう・しょうゆ・みりん・水を入れて煮る。
- ⑤ 煮えたら、等分に切る。

※油揚げの代わりに、小揚げを使っても  
良いですよ!(^\_^)!

★お弁当のおかずにもGOOD!



冬至は、昼が1年で一番短く、夜が長くなる日です。太陽の恵みが少なくなるこの時期、日本では栄養補給のためにかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って無病息災を祈ったりする習慣があります。かぼちゃに多く含まれるカロチンやビタミンは、粘膜を修復するのを助ける働きがあります。スープやシチューで、心も体もぽかぽか♥ 昔ながらの生活の知恵を、お子さんと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか(\*^\_^\*)



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### ✗ 避けた方がいい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。