



# 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 25 年 1 2 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）



2014 年、新しい年のはじまりは何かすばらしいことが起こりそうなドキドキワクワクの期待感でいっぱいになります。今年一年、お子さんたちが元気いっぱい健やかに成長することを願っています。今年もよろしくお祈りします。



### 今月の予定



#### ❖「おたのしみ会」 1月21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：中央保育所年長児がしわっせに来てくれ、楽しいお話や踊りを披露してくれます。

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。

#### ❖「1月生まれのお誕生カード作り」

1月8日(水)9日(木)10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。

#### ❖「合同ひろば～そよかぜクラブさんによる人形劇～」 1月27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：虹の保育園子育て支援センターとの合同ひろばです。虹の保育園で活動している「そよかぜクラブ」による人形劇があります。お楽しみに！

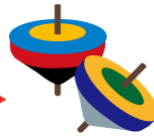
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

**※年末年始休所・・・12月29日～1月3日まで。1月4日(土)は通常通り**

1月に来所された方には「年賀カード」をお配りします。先着 300 名です。おたのしみに(\*^\_^\*)



## お正月の由来



## お正月遊び



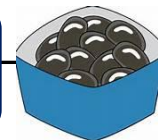
元旦には「年神様」（としがみさま）という新年の神様が、1年の幸福をもたらすために各家庭にやってくるかとされています。「門松」は、神様が私たちの家におりてくる時の目印と言われています。お迎えした年神様の居場所が「鏡餅」なのです。そもそも一連のお正月行事というのは、その年神様を迎え入れてお祝いし、たくさんの幸せを授けてもらうためのものなのです。時代が変わっても、受け継がれてきた正月行事や風習には、それぞれに深い意味が込められているのですね。

お正月の遊びといえば、羽根つきや凧あげ・すごろく・コマ回し・毬つきなどの伝統的な遊びを思い浮かべます。世代を超えて楽しむ、親から子へ、祖父母から孫へ、伝承する喜びは格別です。遊びを通して知恵や発育を促すのは勿論ですし、お子さんにとっても素敵な思い出になるでしょう。

小さいお子さんは一緒に遊ぶのは難しいかもしれませんが、様々なおもちゃの感触を味わったり、遊んでいる様子を見るのも楽しいものです。



## おせち料理「黒豆煮シシビ」



### <材料 4人分>

- 乾燥黒豆 … 250g
- 砂糖 … 250g ※あればグラニュー糖、なければ上白糖で。
- 水 … 1500 cc
- 濃口醤油 … 小さじ

### <作り方>

- (1) 黒豆をさっと洗って鍋に入れ、1500 ccの水で約9時間戻します。  
(一晩水につけておくのもいいですね！)
- (2) 戻った黒豆に砂糖を加え、軽く全体を混ぜ蓋をして中火にかけます。  
(さっぱりした甘みに仕上げたい時はグラニュー糖がおすすめです)
- (3) アクが出てきたら取り除き、3~4時間弱火でコトコト煮る。  
(空気に触れるとシワがしやすいので注意！)
- (4) 豆を一粒取り出し、菜ばしではさみ、やわらかくなったら火を止め、ここで醤油を加える。  
冷めるまでおいて味を含ませる。

※他にも重曹を使ったり、色づけに釘を入れて煮る調理法もあるようです。

### <黒豆の効能>

- 血液サラサラ効果 ● 骨粗しょう症の予防効果 ● 美肌効果 ● 肌荒れ予防効果 ● 老化防止 ● ガン予防効果
- 肥満予防 ● ダイエット効果 ● 更年期障害軽減効果 ● コレステロール調整作用 ● アレルギー抑制作用
- 疲労回復効果など他にも沢山の効能があります。

おせち料理の代表ともいえる「黒豆煮」。長時間煮込むのが面倒になり、つい市販のものになってしまうのですが、作り方は意外と簡単です！黒豆は栄養価が高く、沢山の効果があります。なかなか黒豆を食べる機会が少ないのですが、冷凍保存が可能なので、一度に沢山作っておくのもいいでしょう。おせち料理は勿論、普段のお子さんのおやつにもぴったりです。



冷凍保存も  
できますよ！