



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 8月号

平成28年7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）



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。（\*\_^\*）



あそびに  
きてね！



### 今月の予定



楽しいことが  
いっぱいだよ

#### ■8月生まれのお誕生カード作り 8月1日(月)・2日(火)・3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：8月生まれのお友達。予約不要。

#### ■おたのしみ会 8月22日(月)

時間：10:30～11:00

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。

#### ■水遊び 8月9日(火)

時間：10:00～11:00

場所：オガール東広場

内容：親子で水遊びを楽しみましょう。  
濡れても良い服装でご参加下さい。

対象：おおむね3歳位までのお子さん。  
予約不要。

※天候不順の場合は中止となります。

#### ■夏まつり 8月25日(木)

時間：10:00～11:00頃まで（受付9:45～）

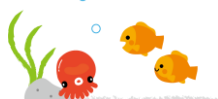
場所：サン・ピレッジ紫波

内容：虹の保育園子育て支援センターと、子育て応援センターしわっせが合同で「夏祭り」を開催します！いろいろなお店さんがサン・ピレッジ紫波に登場します。お楽しみに！

対象：就学前のお子さんと保護者。予約制。

申込方法：虹の保育園またはしわっせに、来所か電話にてお申し込み下さい。

8月10日(木) 締切。

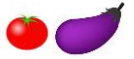


※この日の「ひろば」は、お休みとなります。

夏野菜でオリジナルピザを作っちゃおう!!



☆食材まめちしき…夏野菜



## ☆にこにこピザ(\*~\*~\*)

<材料> 子ども4人分

- ・薄力粉… 100g
- ・強力粉… 100g
- ・塩 … 小さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・水 …100cc
- ・トマトケチャップ…30cc
- ・チーズ(ピザ用)…160cc
- ・なす … 1本
- ・ピーマン… 1個
- ・ミニトマト…8個



★夏休みにお子さん

と一緒にクッキング

もいいですね!(^)!

トマトとなすは、水分が多くミネラルも豊富。暑くなった体を冷やしてくれる夏バテ予防に効果のある野菜です。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいですよ!

<作り方>

- ① ボウルに強力粉、薄力粉、塩を入れて指でざっと混ぜる。そこに、オリーブオイルと水を合わせて加え、練り混ぜる。
- ② 粉っぽさがなくなったら、手のひらで押すようにしてよくこねて、なめらかな生地にする。ラップに包んで常温で30分程ねかせる。
- ③ 生地を4等分し、丸めてから少しずつ広げていく。
- ④ 台の上で手のひらで押して2~3mmの厚さに丸く伸ばす。
- ⑤ なす、ピーマンを食べやすい大きさに切り、生地にケチャップを塗る。
- ⑥ ⑤にチーズをのせ、野菜を自由にトッピングする。
- ⑦ ホットプレートで180℃に熱し、フタをして10分程焼く。

## 夏バテSTOP! お家で出来る予防法

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、食事のバランスが偏ってしまう事、大量の汗をかくことによる水分不足、熱帯夜による睡眠不足などの条件が重なり体調を崩す場合が多いようです。

『夏バテ予防のために、心掛けたいポイント』

★普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。

★水分補給は麦茶がお勧めです。消化吸収に時間のかかる牛乳や、糖分を多く含むジュースの摂りすぎは、疲れの原因となるので控えましょう。



★室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。

★冷たいものの摂りすぎで疲れた胃腸には、味噌汁がおススメです。



これらの事にも気を付けながら、  
元気に夏を乗り越えましょう!!



## 『食のことわざ』『朝の果物は金』

「昼は銀、夜は銅」と続く、ヨーロッパのことわざです。果物には果糖やブドウ糖など、吸収されやすいエネルギーが豊富なので、朝に食べれば頭と体がすっきり目覚めます。ただし、体を冷やす働きもあるため、夜に食べると胃腸に負担がかかり、安眠をさまたげることも。果物を食べて金の価値を得たいなら、朝が良いと

いうことですね!(^)!



~子どもが育つ魔法の言葉~

守ってあげれば  
子どもは強い子に育つ



約束を守ってください。子どもは、親を信じています。味方になってください。今日できなくても、明日はできると信じてください。親に見守られ、子どもは人を信じることを学ぶのです。

著者：ドロシー・ロー・ノルト

発行：PHP 研究所