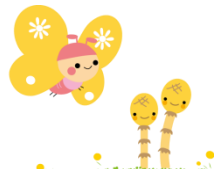




紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 5月号



〒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・祝日はお休み）



新緑の美しい5月となりました。朝はまだ冷えますが、少しずつ暖かくなってきましたね！
新型コロナウイルス感染拡大が心配され、不安なおうちの方も多いためです(˘_˘)
手洗いうがいをしっかりして、元気に過ごしましょう！

ひろば休所のお知らせ

全国に発令された『緊急事態宣言』に伴い

5月6日(水)まで休所となります。

なお、状況により、期間を延長する場合がございます。

ご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。



紫波ネットには

- 5月生まれのお誕生カード作り
- 春のお散歩

が掲載されておりますが、こちらも未定となります。
今後の日程は随時HPでお知らせいたします。



脳を育てる朝ごはん！朝ごはんはとっても大事！

朝ごはんは大事。それはわかっているはずなのに、朝ごはんを食べない子どもは、いなくなりません。忙しい朝は、定番メニューを決めておくとかく。まとめて準備しておける食品を定番にすれば、なおラクチンです。例えばこんなメニューを。



① 大切なやる気ホルモン

セロトニンの材料

《タンパク質》

卵料理を。余裕があれば、チーズやハムをプラスして。



② 脳や体が活動するためのエネルギー

《炭水化物》

雑穀ごはんなど。

全粒粉のパンでもOK。



③ ビタミン、ミネラル、食物繊維をプラス

《野菜・果物》

バナナ、プチトマトなどなら、手間いらずで栄養価も高い。



時間がない朝に、完全脳食ゆでたまごを

朝、食べるたんぱく質として、強い味方が卵です。ビタミンCを除き、脳に必要とされる栄養素を全て含んだ「完全脳食」とも呼ばれる食品。目玉焼き、卵焼きとさまざまに利用できますが、前の晩に茹でておけるゆで卵は、忙しい朝にうれしいメニューです。



参考図書：メイト「いただきます・ごちそうさま 2019 春号」

子どものおやつ おすすめレシピ

ご飯で作るお好み焼き

材料（1人分）

ごはん …30g
じゃがいも…25g
キャベツ …20g
鶏ひき肉 …15g
水 …大さじ1
片栗粉 …大さじ1/2
しょうゆ …大さじ1/4
[たれ]

★しょうゆ 大さじ1/2
★水 大さじ1/2
★砂糖 大さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは2cm長さに細切りに、キャベツは粗みじんきりにする。
- ② ボウルにご飯、じゃがいも、キャベツ、鶏ひき肉、水、片栗粉、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ 小鍋に★の材料を入れて煮詰めタレを作る。
- ④ フライパンに油を熱し、②の生地を色よく焼く。皿に盛り、③のタレをぬって、お好みで鰹節や青のりをかける。



紫波町健康福祉課
提供レシピ

