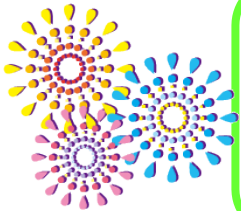




紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 8月号

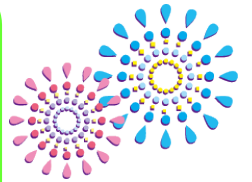


〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

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 9：00～12：00、13：00～16：00
(日・祝日はお休み)



今年も暑い夏が続いています。日差しの強い暑い日は、冷房の効いた室内から出にくくなってしましますが、外で汗をかくことも体の機能を高めるために大切。こまめに水分補給をし、バランスよく、いろいろなものを食べ、元気に過ごしましょう！！

今月の予定

■ 8月生まれのお誕生カード作り 8月3日(月)・4日(火)・5日(水)

時間：9:30～10:30

(上記時間内にお越しください。
制作時間は10分程度です。)

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。



■ 手作りおもちゃ『双眼鏡』制作 8月24日(月)25日(火)26日(水)

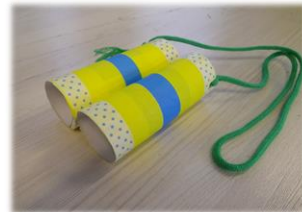
時間：10:00～11:00頃まで

(上記時間内にお越しください。
制作時間は10分程度です。)

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子で廃材を使った制作を楽しみましょう。

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。



Youtube も見てにゃ～(*^^*)
ふれあいあそびや手遊び、
制作動画があるよ♪
お誕生日お祝いメッセージも♡

youtubeQRコード



ハピニャン



スマイルちゃん

保護者向け図書の貸し出しを
始めました！

お家でゆっくり読みたい本があったら
職員に声をかけてね♡

(※絵本の貸し出しはできません)





親子で
あそぼう♪


からだあそび



だっこで「こんにちは」

大人と子どもが向き合うようにだっこをして、腰と背中を支えながら頭を前に下ろしましょう。落とさないようにしっかり抱きしめてね！



自分で動き回れるようになって、逆さまを怖がらないようだったらできるかな？

とことこペンギンさん

大人と子どもが向き合って手をつなぎ、大人の足の甲に子どもを立たせましょう。子どもが足の甲から落ちないように、息を合わせて進みましょう！



つかまり立ちができるようになったら遊んでみてね♪

〈参考図書〉 pripri 2020 5月号



飛んでけ！夏バテ

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。脂っこいものは消化に時間がかかります。消化の良い麺類と食材を合わせたりすると、食欲を増進できます。調理を工夫して、暑さに負けない体づくりをしましょう！

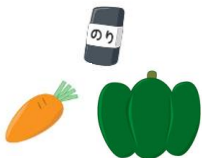
エネルギーの源 たんぱく質

枝豆、とうもろこしなど



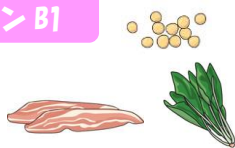
抵抗力をつける ビタミンA

ノリやかぼちゃ、ニンジンなど



疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など



水分補給は 水、麦茶

甘みのないものがお勧め



〈参考図書〉学研：健康おたより文例集

春雨と炒り卵のサラダ

材料(子ども6人分)

- 春雨…30g
- きゅうり…1本
- にんじん…半分
- もやし…60g



箸がとまらないよ♡

A

- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖……………小さじ3
- 酢……………小さじ2強
- ごま油………小さじ4分の3



作り方

- ① 春雨はゆでて水気を切って約3cmの長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ③ ②ともやしを湯通しし、水気を切る。
- ④ フライパンに油をひき、溶き卵を加えてかき混ぜ、炒り卵にする。
- ⑤ Aを合わせて、①、③、④とあえる

〈参考図書〉メイト：いただきます・ごちそうさま