



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 9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）



秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えでもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、厳しい残暑を乗り越えましょう！

### 今月の予定

#### ■9月生まれのお誕生カード作り

9月1日(火)・2日(水)・3日(木)

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：9月生まれのお友達。予約不要。

#### ■秋のお散歩 9月24日(木)

時間：9:50～11:15頃まで

(9:50 オガール東広場集合)

目的地：紫波中央駅南公園

内容：スタッフやお友達と一緒に、中央駅近くにある南公園へ行きます。

**※雨天時は中止となります。**

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。

#### ■お月見の制作

9月29日(火)30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、小麦粉粘土を使って季節の制作をします。

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。



《昨年の様子》

おいしそうなお団子(\*^^\*)  
小麦粉で粘土が作れるんだね！



楽しそう♪  
晴れば  
いいにゃ〜☀️

子どもと  
クッキング編

# さつまいものアニマルちゃきん

## ☆材料☆

- ・さつまいも…100g
- ・砂糖……10g
- ・甘納豆…適量
- ・黒ゴマ…適量



## ☆作り方☆

- ① さつまいもの皮をむき、約2cmの半月切りにする。
- ② 水を入れたボウルにつけてあく抜きをする。
- ③ 耐熱容器にさつまいもを入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで蒸す。(500w 7～8分)
- ④ さつまいもが熱いうちにマッシャーなどでつぶし、砂糖を加えてゴムベラで混ぜる。
- ⑤ ④を6等分し、広げたラップに一つずつのせて包み、ねじってちゃきんにする。
- ⑥ 甘納豆や黒ゴマを使って、好きな動物の顔を作る。

〈参考図書〉メイト：いただきますごちそうさま

## 薄着の習慣は

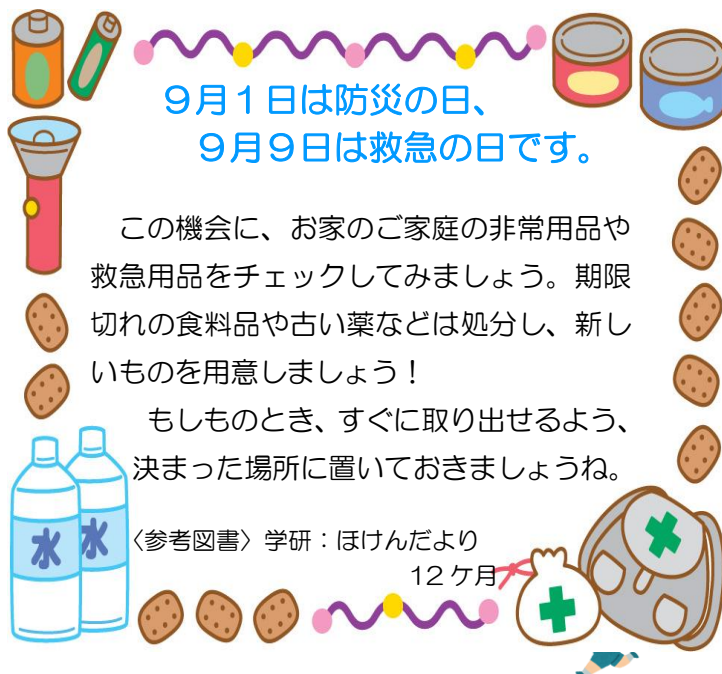
### 秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なくする。そうすると、自然と薄着が習慣づきます。

〈参考図書〉学研：健康おたより文例集



9月1日は防災の日、  
9月9日は救急の日です。

この機会に、お家のご家庭の非常用品や救急用品をチェックしてみましょう。期限切れの食料品や古い薬などは処分し、新しいものを用意しましょう!

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に置いておきましょうね。

〈参考図書〉学研：ほけんだより  
12ヶ月

## 夏の疲れ、残っていませんか?

『質の良い睡眠』と『バランスのよい食事』を心掛け、夏の疲れを吹き飛ばしましょう!!

### 早寝のためにできること

#### ① まずは早起きから

遅く寝た日でも、翌日は早く起こしましょう。夜早く眠くなり、布団に入りやすくなります。

#### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。光を浴びることで生体時計がリセットされ、体が目覚めます。

#### ③ 日中にしっかり遊ぼう

太陽の下で、たくさん体を動かして遊ぶと心地よい疲労が感じられ、夜に眠気を誘います。

#### ④ お昼寝は15時半までに

夜更かしになるなら、お昼寝は早めに切り上げましょう。お昼寝が遅くなると夜に眠れないという悪循環になります。

#### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。少しぬるめにするのがポイントです。

#### ⑥ 入眠前の習慣づけを

お風呂→着替え→歯磨き→絵本などパターンを決め、習慣付けましょう。体が眠りのリズムをつかみます。

〈参考図書〉学研：ほけんだより 12ヶ月