



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 1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）



明けましておめでとうございます。晴れやかな一年の始まりです。今年もみんなが笑顔で元気  
いっぱい的一年になりますように！そして、沢山の経験をしてすすくと成長出来る一年にな  
りますように！今年もどうぞよろしくお祈りします。



### 今月の予定



#### ■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。

上記の時間内におこし下さい。  
(作製時間は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：1月生まれのお友達。予約不要。

#### ■お正月製作 1月15日(水)

時間：10:00～11:00頃まで。

上記の時間内におこし下さい。

(作製時間は10分程度です)。

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子で季節の製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

#### ■おたのしみ会 1月30日(木)

時間：10:00～10:30頃まで

場所：情報交流館 大スタジオ（開場は9:40です）

※いつもと会場・時間が違います。

この日の「ひろば」は、おたのしみ会終了後  
(10:30頃)より開所します。

9:00～10:30の間は、閉所しております。

内容：節分にちなんだお話をします。

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。

#### ◆おしらせ◆

年始は1月6日(月)より開所します。



みんなが集まる、クリスマスやお正月に♪  
炊飯器とホットケーキミックスでかんたん!!

# りんごのケーキ



\*材料\*  
5.5合炊き  
炊飯器分



## ■煮りんご

- ・りんご …1個
- ・砂糖 …大さじ3
- ・粉末黒糖  
(砂糖で代用可) …大さじ1
- ・バター …15g

## ■ケーキ生地

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵 …1個
- ・砂糖 …30g
- ・牛乳 …160cc
- ・バター …10g

\*作り方\*  
(煮りんご作り)

- ① りんごの皮をむいて芯を取り、厚さ5mm位のくし形に切る。
- ② フライパンに①のりんご・砂糖・粉末黒糖・バターを入れて混ぜ、中火にかけてふたをする(時々混ぜる)。
- ③ 3分位したら、ふたを開けて混ぜながら弱火~中火で5分位煮て、煮汁が煮詰まってきたら火を止める。

(ケーキ生地)

- ④ ボールに、ホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳を入れて泡立て器で混ぜる。
- ⑤ 溶かしたバターを④に加えて混ぜる。器についているバターは手に取り、炊飯釜に塗る。
- ⑥ 炊飯釜に煮りんごの煮汁を入れてから、煮りんごを放射状線に並べる。その上に⑤の生地をそっと流し込み、炊飯スイッチを入れる。
- ⑦ 35分位焼いたら、ふたを少し開けて中を見て、生地がふっくらして出来ているようなら早めにスイッチを切る(この時、熱い湯気が出てくるので気を付けてください)。
- ⑧ スイッチを切ってから、ふたをしたまま10分位置しておく。
- ⑨ ミトンなどを使って炊飯釜を取りだし、大きめのお皿をかぶせて炊飯釜ごとひっくり返してケーキを出す。

※ 熱いので気を付けましょう。

※ 炊飯器の機種によって、焼き時間が変わることもあります。



## うがいと手洗い

外遊び後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



## 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスを巻き散らかさないことです。人混みも避けましょう。

## 家庭で出来るインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行する季節です。家庭で出来る予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### 室内の温度・湿度をチェック

室温は18~20度前後、湿度は60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。一時間に一度は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



### 栄養のある食事と、水分をしっかり取る。

ビタミンC(キャベツ・白菜・大根等)は、不足すると風邪をひきやすくなります。ビタミンA、カロテン(ほうれん草・人参・ニラ等)は粘膜を強くします。

