



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 11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）



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

### 今月の予定

#### ■母親教室 11月1日(金)

時間：10:00～11:00頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ  
こどもの家スペース

内容：紫波町体育協会から講師をお迎えし、産後の体形の整え方や育児に必要な筋力トレーニングについて、実践的に教えてもらいます。

対象：0歳児のお子さんとお母さん。  
10組まで。予約制。  
10月25日(金)締切。

#### ■おたのしみ会 11月13日(水)

時間：10:30～11:00頃まで

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。

#### ■11月生まれのお誕生カード作り

11月18日(月)19日(火)20日(水)

時間：9:30～10:30（左記時間内にお越しください。作成時間は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：11月生まれのお友達。予約不要。

#### ■食育講座 ～おやつ作り～

11月6日(水)

時間：10:30～11:30頃まで

場所：子育て応援センターしわっせ  
こどもの家スペース

内容：紫波町健康福祉課の森川利佳主任栄養士を講師に迎え、親子で簡単に作れるおやつを紹介してもらいます！

対象：概ね2歳以上のお子さんと家族。  
予約制。先着10組。

参加費：来所にて参加費100円（材料代）を添えて申込下さい。10月30日(水)締切。締切日以降のキャンセルでの返金は出来ません。ご了承ください。

#### ■そよかぜクラブさんによる人形劇

11月29日(金)

時間：10:30～11:00

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：虹の保育園子育て支援センターとの合同ひろばです。虹の保育園で活動している「そよかぜクラブ」による人形劇があります。

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。



# じゃがいもだんご

ころころ丸めるのが子どもには楽しいレシピです。  
口の中で崩れるので、低年齢でも楽しめます。

材料（4人分：約16個）

じゃがいも…2個

（皮の青いものは使わない。）

片栗粉…大さじ4

小麦粉…大さじ1

塩…少々

しょう油…大さじ2

砂糖…大さじ2

水…大さじ1

水溶き片栗粉…

（片栗粉大さじ1 + 水大さじ1と1/2）



作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、1/4位の大きさに切って水にさらし、軟らかくゆでる。
- ② 粗熱をとったじゃがいもをビニール袋に入れ、片栗粉、小麦粉、塩を入れてつぶしながらよく混ぜる。
- ③ 袋から取り出し、丸める。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて2分ゆで、ザルにあげる。
- ⑤ 小さな鍋にしょう油と砂糖、水を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。水溶き片栗粉を入れて再び弱火にかけ、木べらなどでかき混ぜてとろみをつける。
- ⑥ ④のだんごを器に盛り、⑤のたれをかける。

<参考図書>メイト：新食育ガイドブック



## 風邪の予防をしっかりと



かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になる時期ですね。  
日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスの良い食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける

ビタミンC（主にキャベツ・ハクサイ・ダイコン）はかぜをひきにくい体に、ビタミンA・カロテン（ホウレンソウ・ニンジン・ニラ）は粘膜を強くします。

換気は1時間に1回5分程度行いましょう。加湿は室内に洗濯物を干したり加湿器をつけたりして、湿度を調節しましょう。

ウイルス性の咳は飛沫感染によって広がります。咳エチケットを守り、咳が出ているときはマスクを着用しましょう。



## インフルエンザに要注意



くしゃみ、咳などの症状の他に、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。  
潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診をお勧めします！

インフルエンザと  
かぜの  
違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌・ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水・くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎・気管支炎・インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない

<参考図書>学研：健康おたより文例集