



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 12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）



今年は12月22日が冬至となります。一年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることでかぜを引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。

### 今月の予定

#### ■季節の製作遊び 12月4日(水)

時間：10:00～11:00（左記時間内にいらして下さい。）  
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。  
作製時間は10分程度です。  
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。

#### ■12月生まれのお誕生カード作り

12月9日(月)10日(火)11日(水)  
時間：9:30～10:30（左記時間内にいらして下さい。）  
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。作製時間は10分程度です。  
対象：12月生まれのお友達。予約不要。

#### ■クリスマスおたのしみ会 12月19日(木)

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：おたのしみに(\*^。^\*)  
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。

★臨時休所＜施設清掃の為＞ …12月27日(金)  
★年末年始休所 …12月29日(日)～1月5日(日)まで。  
※ 12月28日(土)は、通常通り開所します。



# 「ころころおいもの炊き込みごはん」

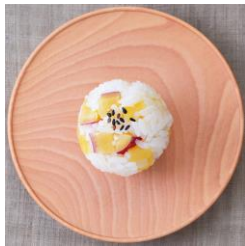


さつまいもがたっぷり入った炊き込みごはんです。おにぎりにすると、子どもも食べやすいですね。冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめです。



## <作りやすい分量>

- さつまいも…270g
- 米…3合
- 塩…3g
- ゴマ塩…少々



## <作り方>

- ① さつまいもは皮付きのまま 1.5 cm角に切る。たっぷりの水にさらしたらザルに取り、水気を切る。
- ② 米は洗って分量通りの水を入れる。塩を加えて混ぜ、①を均等にのせて炊く。
- ③ 炊きあがったら全体を軽く混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさのおにぎりにして、ごま塩をかける。

<参考図書>メイト：月刊ひろば 2019,10月号

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心掛け、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える。



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る。



### これってOK? 下痢の時の食事

#### <お勧め>

#### リンゴのすりおろし・おかゆ・おじや

整腸作用があるので、落ち着くまで続けましょう。

#### やわらかく煮たスープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

#### <避けたいもの>

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン・バター・チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化が悪く、下痢を悪化させるため避けましょう。

<参考図書>学研：健康おたより文例集