



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 2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）



2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえそうです。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



### ■音に親しもう♪ 2月7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  
 内容：音楽療法士の智田邦徳先生と一緒に、「音」遊びを楽しみましょう！  
 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。

### ■親子運動遊び講座 vol.1 2月10日(月)

時間：10:00～11:00頃まで  
 場所：紫波町総合体育館 幼児体育室  
 内容：紫波町体育協会の指導員より、年齢に応じた運動遊びや触れ合い遊びを教えてください。  
 対象：概ね2歳6か月から就園前までのお子さんと保護者。予約制先着10組。

### ■2月生まれのお誕生カード作り 2月12日(水)13日(木)14日(金)

時間：9:30～10:30  
 上記時間内にお越し下さい。  
 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：2月生まれのお友達。予約不要。

### ■親子運動遊び講座 vol.2 2月17日(月)

時間：10:00～11:00頃まで  
 場所：紫波町総合体育館 幼児体育室  
 内容：紫波町体育協会の指導員より、年齢に応じた運動遊びや触れ合い遊びを教えてください。  
 対象：概ね1歳6か月から2歳6か月までのお子さんと保護者。予約制先着10組。

### ■おたのしみ会 2月19日(水)

時間：10:00～10:30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。

## おしらせ

- ★2月4日(火)は、職員研修の為ひろばはお休みとなります。
- ★ご家族がインフルエンザに罹っている方は、しわっせの利用を控えて頂くようお願いいたします。感染拡大を防ぐ為にも、ご理解とご協力をお願い致します。



# 腸を元気にして免疫力をあげよう

ヒトはみな、病気をはねのける免疫力をもっています。その免疫力を高めるために重要なのが、腸内の環境。カギを握っているのは、100兆個もいるといわれる腸内細菌です。免疫力の7割を担う腸を元気にして、健康を守りましょう。

## <腸を元気に：その1>

### 腸にやさしい食べ方 5つの心得

よく噛む・腹八分目にする・楽しくおいしく食べる・  
添加物の多い食品を控える・  
腸内細菌を増やす食べ物  
(野菜・果物)を食べる、を  
心がけましょう



## <腸を元気に：その2>

### 積極的に食べたい 腸内環境を増やす食材

ごはんを中心とし、野菜・海藻から、みそなどの発酵食品までバランスよくとれる和食は、腸のために理想的な食事です。



## <腸を元気に：その3>

### たくさん遊ぶ・たくさん寝るが、腸が喜ぶ生活習慣

外遊びで自然に触れ、腸内の免疫をアップさせましょう。過剰な除菌は免疫力を弱めることにつながります。十分な睡眠をとり、腸を休めることも大切です。



## うんちが元気なら腸も元気

「今日は元気なうんちが出たかな？よかったね」などと声をかけ、流す前にうんちを見て、健康を考える習慣をつけることも大切です。



## ★免疫力がパワーアップするおすすめレシピ★ 「酢キャベツ」で腸内細菌を増やそう！

善玉菌を増やす働きのあるキャベツに、善玉菌の働きを活発にする酢をプラスすることで免疫力をアップすることができるのです。

### <材料>

キャベツ…1/2個

塩…小さじ2

酢…200ml

### <作り方>

① キャベツを洗ってせん切りにする。

② 保存バッグに入れて塩を加え、しんなりするまでもむ。さらに酢を加えて軽くもむ。

③ 冷蔵庫で半日つけ込む。保存は1週間から10日が目安。



## ★酢キャベツのアレンジメニュー★

そのままでも食べられる酢キャベツですが、酸味や食感が苦手な場合は、いろいろなメニューに取り入れてみましょう。調理する際は、酢を軽く絞ってから使ってください。

### ぎょうざ

ひき肉に、細かく刻んだ酢キャベツとニラを加えてヘルシーぎょうざ。



### ハンバーグ

玉ねぎの代わりに酢キャベツを加えて。油っぽさが減り、さっぱり風味に。



### オムレツ

刻んだ酢キャベツをオムレツの具に。ミックスベジタブルやじゃがいもを加えたスパニッシュオムレツ風もおススメ。



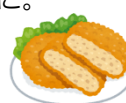
### みそ汁

発酵食品のみそは腸内細菌のバランスを整える食材。酢キャベツを加え、パワーアップ！



### コロッケ

玉ねぎの代わりに酢キャベツを使って。キャベツの食感と酸味がコロッケとよく合います。



\*参考図書\*

メイト：いただきます・ごちそうさま 2018 冬号