



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 4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）



新しい年度がスタートしました。今年度も、しわっせでたくさんの方々に会える事を楽しみにしています。いろいろなイベントを、お家の人やお友達と一緒に楽しみましょう。みなさん遊びに来てね！ どうぞよろしくお願いいたします。



今

月

の

予

定



● 4月生まれのお誕生カード作り 4月13日(月)14日(火)15日(水)

時間：9:30～10:30

(上記時間内にいらして下さい。
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：4月生まれのお友達。予約不要。



今年度のお誕生カードはこちら！

● 4月1日(水)は、新年度準備の為「ひろば」はお休みとなります。

● 予定をしておりました「おたのしみ会」「こいのぼり製作」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止となりました。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う、ひろば利用のお願い

- ◆来所の前には、体調にいつもと変わりがないかご確認の上いらして下さい。
微熱や咳などの症状が見られる方は、施設の利用は出来ません。
- ◆休園になった園児及びご家族の入室につきましては、各園からのご連絡内容を
確認の上、ご配慮をお願いします。
- ◆入室の際には、手洗いと消毒を入念に行い、
可能であればマスク着用をお願いいたします。
- ◆ひろばでのランチタイムは、当面お休みします。
- ◆小学校の春季休業中、ひろば隣のスペースではこどもの家
(学童クラブ)が開所しておりますので、ご了承ください。



おしゃれごはん

忙しい朝やおやつに、栄養満点のおにぎりはいかがですか？



<材料> ひとり分

- ・ごはん …80g
- ・鮭フレーク …10g
- ・ほうれん草 …10g
- ・白ゴマ …5g
- ・しょうゆ …適量
- ・塩 …適量
- ・人参 …5mm
- ・油 …適量



<作り方>

- ① ご飯は普通の水加減にして炊いておく。
- ② ほうれん草は茹でてみじん切り、人参は花型に型抜きして茹でる。残った部分はみじん切りにする。ほうれん草と人参を油で炒め、しょうゆと塩で味付けする。
- ③ ①のご飯を3等分にして、②のほうれん草、白ゴマ、鮭フレークをそれぞれ混ぜる。
- ④ 容器にラップを敷き、鮭ごはん→白ゴマごはん→青菜ごはんの順にご飯を詰める。
- ⑤ 容器を逆さにして、ご飯を取り出す。
- ⑥ ご飯の上に人参を飾る。

<紫波町役場健康福祉課栄養士提供レシピ>

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと

食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



参考図書：学研ほけんだより 12か月

一時預かりについて

一時預かりを利用したい方は、申込書・健康状態申告書を提出して頂き、面接を行い登録となります。昨年度登録した方も、家庭状況の変更やお子さんの成長（アレルギーや既往歴など）の確認が必要であるため、再度必要書類を提出し再び面接を行います。**一時預かりの登録は一年毎になります。** よろしくお願ひします。（一時預かりは満1歳から就学前の町内のお子さんになります。）