



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 5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）



新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。春風に誘われて、戸外に出かけたくなりますね。春は、お花や虫などたくさんの自然に触れることができる良い季節！お散歩にも最適です！子育てに家事に奮闘の毎日…、たまにはのんびり親子で手をつなぎ、自然探しに出掛けてみてはいかがでしょうか？

### 今月の予定

#### ●おたのしみ会 5月10日(金)

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。

#### ●食育講座～離乳食～

##### 5月14日(火)

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栄養士を  
 講師に迎え、離乳食の試食をしたりお  
 話を聞いたりします！  
 対象：予約制。先着7組。  
 5月8日(水)締切。  
 離乳食後期以降（概ね1歳～1歳半）  
 のお子さんとその保護者。  
 申込方法：来所にて参加費100円（材料代）を  
 添えて申込下さい。締切日以降の  
 キャンセルでの返金は出来ません。

#### ●5月生まれのお誕生カード作り 5月20日(月)・21日(火)・22日(水)

時間：9:30～10:30  
 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：5月生まれのお友達。予約不要。

#### ●春のお散歩 5月24日(金)

時間：9:50～11:00頃まで  
 （オガール東広場集合）  
 目的地：アクアボール公園  
 内容：スタッフやお友だちと一緒にアクア  
 ボール公園に行きます。  
 ※天候不順の場合は、中止となります。  
 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。

#### ●レッツ☆ゴー広場

##### ～彦部公民館～5月28日(火)

時間：9:30～11:30頃まで（現地集合）  
 場所：紫波町彦部公民館  
 （紫波町大巻字梅ノ木68-1  
 ☎676-4670）  
 内容：彦部公民館を利用して「ひろば」を開  
 催します。スタッフやお友だちとたく  
 さんあそぼうね！彦部地区にぜひ  
 一緒に行ってみましょう！  
 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。

# 脳を育てる朝ごはん！朝ごはんはとっても大事！

## ●一日を無駄にしないよう、燃料切れの脳にエネルギーを！

脳は眠っている間に、その日体験したことを知恵や知識として蓄えます。成長期の子どもの脳はフル回転。朝にはガス欠状態に(\*\_\*)。エネルギーが補給されるまで、まともに働くことが出来ません。8歳までに好奇心や集中力、記憶力や表現力など多くのものが養われます。6歳までの1日は、大人の1年に相当するほど重要です。一日も脳をさぼらせたくありません！

## ●朝に分泌されるセロトニンが子どもの「やる気」を生み出す！

セロトニンの分泌を促すには、朝ごはんの栄養が必要！

セロトニンの主な働きは…

☆朝の目覚めが良い。

☆「穏やかな情感」を一日中脳にもたらす。

思いやりを生み、キレることが少ない。

☆達成感を感じやすい。天然の抗うつ剤。

☆脳に蓄積される知恵や知識の量が多い



## ●セロトニンをたくさん得るには

☆とくに分泌しやすいのは朝6時から9時。朝日とともに起きよう！

☆軽く体を動かす。新聞を取りに行くなど、朝定番のお手伝いがおすすめ。

☆セロトニンの成分となる朝ごはんを食べる。

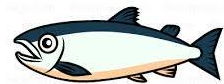


どの瞬間からでも、脳はやり直すことができます。今まで朝食を食べていなかったとしても、これから十分に取り戻すことが可能です！

## 野菜と一緒にさっぱり食べる

### 春のごちそうレシピ

## サケの焼き漬け



### 材料 (4人分)

サケの切り身…2切れ

玉ねぎ…1個

ピーマン…3個

酢…240ml

水…120ml

うすくちしょう油…大さじ2~3

みりん…大さじ1~2

### 作り方

① サケは、水で洗って水気を拭き、よく焼いておく。

② 玉ねぎは半分に切って薄切りにし、ピーマンは輪切りにする。

③ 容器に、酢と水を入れてから、うすくちしょう油とみりんを入れ、味を調える。

④ ③に②と①を入れて、30分以上漬ける（1晩くらいおいても大丈夫です）。

**ポイント！**よく焼いたサケは、熱いうちにたれに漬けると、味がよくしみます。



### サケの良いところ 3か条

- ①免疫力向上のための栄養素がたっぷり
- ②うま味がしっかりある
- ③調理法が多い



子ども達になじみのあるサケ料理で、魚好きが増えると嬉しいです！