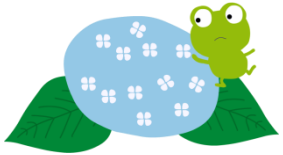




紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 6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）



新緑が目まぶしい季節です。気温も安定して、外遊びが存分に楽しめる過ごしやすい時期ですね。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。鳥や虫・お花など、屋外には沢山の自然がいっぱい！お子さんと一緒に、自然探しに出掛けてみてはいかがでしょうか。新たな発見があるかも!(^)!

今月の予定

■ 運動会 6月7日(金)

時間：10:00～11:00頃まで
 場所：サン・ビレッジ紫波（アリーナ）
 内容：虹の保育園子育て支援センターと子育て応援センターしわっせが、合同で運動会を開催します！
 対象：就学前のお子さんとその家族（予約制）。
 申込方法：虹の保育園・しわっせ、どちらでも受付できます。申込用紙にご記入の上、参加費を添えてお申込みください。電話での受付は致しません。
 ※締切5月30日(木)
 参加費：大人・子どもそれぞれ1人50円（保険料含む）

※おつりのないようお願いします。

★この日の「ひろば」は、お休みとなります。

■ レッツ☆ゴー広場 ～赤沢公民館～ 6月24日(月)

時間：9:30～11:20頃まで（現地集合）
 場所：紫波町赤沢公民館（紫波町赤沢字駒場2-2 ☎676-3036）
 内容：赤沢公民館を利用して「ひろば」を開催します。お友だちとたくさんあそぼうね！赤沢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。



■ 6月生まれのお誕生カード作り 6月10日(月)11日(火)12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：6月生まれのお友達。予約不要。

■ おたのしみ会 6月14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。

■ アロマポット作り 6月18日(火)

時間：10:00～10:30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：親子でアロマポット（芳香剤）を作りましょう。
 対象：就学前のお子さんとその家族（予約制）。8組まで。申込締切 6月11日（火）。
 参加費：200円（材料代として）。
 当日、おつりのないようにお持ち下さい。

■ そよかぜクラブさんによる人形劇 6月28日(金)

時間：10:00～10:30
 場所：虹の保育園（いつもと会場が違います）。
 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」に人形劇を披露してもらいます。
 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。

朝ごはんには何を食べたらいいの？

☆1. たんぱく質だけでも必ず食べよう！

ホルモンの主成分となっているアミノ酸は、肉・魚・卵など、動物由来のたんぱく質が基本です。たんぱく質は消化に時間がかかり、腹もちのいいのも魅力です。たんぱく質の摂取が少ない生活を続けると、大人になっても消化不良を起こしやすくなります。

<時間がない朝に、完全脳食ゆでたまご>

ビタミンC以外の、脳に必要とされる栄養素をすべて含んでいる、強い味方が「卵」です。目玉焼き、卵焼きとさまざまに利用できますが、前の晩に茹でておけるゆで卵は、忙しい朝にうれしいメニューです。

余裕があれば、チーズやハムをプラスして♡

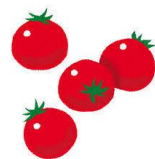
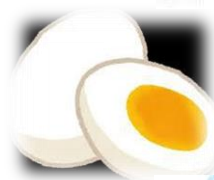
☆2. 脳の燃料になる糖分も必要

たんぱく質の次に必要なのが、体内でゆっくりと上質の糖分に転換する、ごはんやパン、パスタやそばなどの炭水化物です。野菜をあまり食べないなら、雑穀米や全粒粉のパン、チャーハンも◎。

☆3. 野菜や果物を加えれば理想的な朝ごはん

加えて、成長を劇的に助けるビタミンや酵素を野菜や果物で補給。バランス良く食べることがやはり大切です！

バナナやプチトマトなどなら、手間いらずで栄養価も高いよ♡



子どもと クッキング編

きゅうりのベーコンロール



☆おうちで育てたきゅうりを使って、お子さんとおいしく楽しくクッキングしてみたいかがですか！

材料（子ども4人分）

- ・きゅうり…1本
- ・ベーコン…8枚
- ・サラダ油…適量

※ベーコンで巻くものは、キュウリだけでなく、プチトマトやなすなどもOK。季節に合わせてアレンジできます。

用意するもの

- ・木製のピック

作り方

- ① きゅうりは両端を切り落として約2cm幅に切る。
- ② ベーコンを巻いてピックをさしてとめる。
- ③ ホットプレートにサラダ油を薄くひいて②を並べ、ホットプレートを約170℃に熱して鉄板が熱くなってから約2分片面を焼く。
- ④ フライ返しで裏返し、約2分焼く。

☆お弁当に入れて、ピクニックにお出かけしても楽しいね！

