



紫波町子育て応援センター「しわっせ」 すまいる10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（日・祝日はお休み）
9:00～12:00 13:00～16:00



秋は様々な作物が実る時期です。食べ物の旬を知り、たくさんの食材に触れ合う機会を作ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。新米やさつまいも、きのこ、ぶどうなどたくさんの秋の味覚を楽しみたいですね。

今月の予定

10月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間
※土曜日の誕生カード作りはお休みです。
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：10月生まれのお友だち（予約不要）
今月中いつでも作れますので、スタッフにお声がけください！

制作『ハロウィンバッグ』

10月24日(月)～31日(月)

時間：ひろば開所時間
※土曜日の制作はお休みです。
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：親子でハロウィンバッグを作りましょう。
対象：参加は自由です。
(予約不要)



親子うんどう遊び講座 vol.2

10月3日(月)

時間：10:00～11:00頃
場所：紫波町総合体育館 柔剣道場（小アリーナ）
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ふれあい遊びを教えてくださいます。
対象：概ね1歳6か月から2歳6か月までのお子さんとその家族。予約制10組。

お散歩 10月11日(火)

時間：9:50～11:15頃
(9:50 オガール東広場集合)
目的地：紫波中央駅南公園
内容：スタッフやお友だちと一緒に、紫波中央駅近くにある南公園へ行きます。
※天候不良時は中止となります。
対象：就学前のお子さんとその家族。
(予約不要)

🎃ハロウィンフォトスポット🎃 10月24日(月)～10月31日(月)

期間中ハロウィンのフォトスポットが登場！ご自由に写真をお撮りください♪





すごいぞ!きのこ



【参考図書】

『いただきます ごちそう
さま 秋』メイト 2021

ビタミンB群とDが豊富

ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質の代謝を促して元気な体づくりをサポート。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯をつくるのに役立ちます。

きのこの食物繊維はレタスの2倍以上

子どもは、環境の変化などで便秘や下痢になりやすいので、腸を整えるためにも、きのこは毎日とりたい食材です。また、噛む回数が増えるので、歯とあごを鍛え、脳を刺激する効果もあります。

食べられるきのこは日本に約300種類

日本に生息するきのこは約4000種類といわれ、そのうち食用は300種類程度。世界には2~4万種類もあるといわれています。

水から入れて弱火でじっくり加熱するとうま味がUP!

三大うま味成分であるグルタミン酸、グアニル酸、イノシン酸のうち、グルタミン酸とグアニル酸が豊富に含まれています。中でも、グアニル酸は60~70℃でもっとも増えるため、水から入れてじっくり加熱するのがうま味を出すコツです。

きのこやさんのポタージュ



<材料(4人分)>

ブナシメジ……………200g	水……………300ml	パセリ……………適宜
マイタケ……………200g	固形コンソメ…1個	【焼ききのこ】
玉ねぎ……………1個	牛乳……………400ml	エリンギ……………100g
オリーブオイル…大さじ1	塩……………小さじ1弱	塩・こしょう…少々
バター……………10g	こしょう……………少々	オリーブオイル…大さじ1/2

<作り方>

- ① ブナシメジは石づきを切り、マイタケとともに粗みじんに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② エリンギは1.5cm角に切り、オリーブオイルでさっと炒め、塩・こしょうをして、焼ききのこを作っておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルとバターを入れて①を炒め、水分がなくなってきたら、水、コンソメを加えて3分ほど煮る。
- ④ 鍋を火からおろし、牛乳を加えて1/2量ずつミキサーにかける。
- ⑤ 再び鍋に移し、塩・こしょうで味を調べ、温める。
- ⑥ 器に盛り、②と刻んだパセリを散らす。

10月27日から11月9日は読書週間

子どもは絵本が大好きです。絵本の読み聞かせをすることによって言語能力や想像力が育ち、感情が豊かになるなど、たくさんの効果があります。何より親子で触れ合ったり、気持ちを共有できる大切な時間です。寝る前にお子さんと一緒に絵本を読む時間を習慣にしてみたいはいかがでしょうか。

お家でゆっくり読書はいかがですか？しわっせでは、保護者向けに本の貸し出しを行っています。借りたい方はスタッフにお声がけください。



保護者向けの本は事務室の側にあります