



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（日・祝日はお休み）

9:00～12:00 13:00～16:00



節分には、神様がいらっしゃる方角である恵方を向いてのり巻きを食べる習慣があります。切らずに丸ごとかじることには「縁を切らない」という意味があり、黙って食べることには「運を逃さない」という意味があるようです。今年の恵方は南南東になります。願いごとをしながら食べてみてはいかがでしょうか？



今月の予定

■ 2月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間

※土曜日のお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：2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！



■ プルトイ作り2月 17日（金）

時間：①10:00～ ②10:30～

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：プルトイを作しましょう。

対象：就学前のお子さんとその家族。

妊娠中の方。

予約制各回3組。



■ 制作『ひなまつり』 2月 27日（月）・28日（火）

時間：ひろば開所時間

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：親子でひなまつりの制作をしましょう。

対象：参加は自由です。（予約不要）



冬を元気に過ごす「おやつ」と「水分補給」



寒く乾燥した冬は、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。感染症に負けず、冬を元気に過ごすためには、免疫力を高めることと、乾燥への対策が大切！そのための「おやつ」と「水分」のとり方のポイントをお伝えします。

◆おやつの3つの役割

① とりきれないエネルギーや栄養素を補給！

食事だけではとりきれないエネルギーや栄養素を、おやつで補います。特に胃が小さく食べむらがある幼児には、おやつは欠かせません。

② リラックスして気分をリセット！

好きなおやつを食べることには、リラックス効果があります。また、遊びに夢中な子どもの気分を変えて休ませることで、けがの予防や水分補給ができます。

③ いろいろな食感を体験！

様々な食感を味わうことができるのもおやつならではの。「これはどんな食感だろう」と、食べ物を口に運ぶ楽しさや食感を知る、食育の絶好の機会です。



◆おやつの量と種類こう決める

●おやつの量は？

おやつでとりたいエネルギーは、一日に必要なエネルギー量の10～20%くらいが目安です。1・2歳で150kcal前後、3～5歳で200kcal前後になります。個人差はありますが、次の食事に影響しない量にすることが大切です。

●おやつの種類は？

果物・野菜はもちろん、蒸しパンや焼き芋、乳製品などの栄養価が高いものを用意します。食事の延長と考え、食事で不足しがちなものを中心に選びます。スナック菓子などは、油分や糖分、塩分が高い一方、栄養素がほとんど含まれない場合が多いので、食べすぎに注意です。



◆こんなとき、体カラカラ！

●外遊びのあと ●暖かい室内にいるとき ●車に乗っているとき ●起床後すぐ ●入浴後

冬は、厚着や室内の暖房などで、じんわりと汗をかいていますが、夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちです。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口内やのどを湿らせることが、感染症対策としても有効です。

◆水分のとり方、きほんのき

●いつとる？

およそ30分から1時間おきが目安ですが、食事とおやつがしっかりとれていれば大丈夫。

●どのくらいとる？

子どもの1日の必要量は、体重あたりで計算できます（100～130ml/kg）。体質や行動、環境などによって変わるので、子どもの様子を見て調整しましょう。

