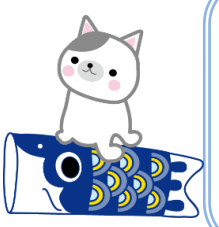
紫波町子育て応援センターしわっせ

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（日・祝日はお休み）
9:00～12:00　13:00～16:00

こどもの日として知られる端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの健やかな成長をお祝いしましょう。

今月の予定

◆ 5月生まれのお誕生カード作り

時間：ひろば開所時間
（9:00～12:00　13:00～16:00）
※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：５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「あおむしのプルトイ」 5月 18 日(木)・19 日(金)

時間：ひろば開所時間
（9:00～12:00　13:00～16:00）
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：親子であおむしのプルトイを作りましょう。
対象：参加は自由です。
（予約不要）

◆ 公園に行きましょう！　5月 25 日(木)

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）
準備物：履きなれた靴、帽子、飲み物等
調節しやすい服装でご参加ください。

◆ 水時計作り　5月 30 日(火)

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：水時計を作りましょう。
対象：就学前のお子さんとその家族
妊婦の方
予約制各回４組

脳を育てる朝ごはん！

朝ごはんはとっても大事！

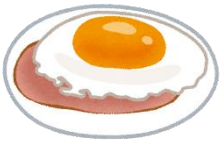
人間が活動するためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーを補給するために重要なのが朝ごはん。脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄える作業をし、成長しています。特に成長期の子どもの脳は、フル回転。朝にはガス欠状態でフラフラです。

８歳までに好奇心や集中力、記憶力、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。脳をしっかり働かせるためには、朝ごはんがとても大切なのです。

✧ 朝ごはんには何を食べたらいい？

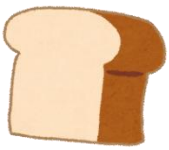
① 大切なやる気ホルモン「セロトニン」の材料 ≪たんぱく質≫

卵料理を。余裕があればチーズやハムなどをプラスして。



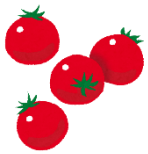
② 脳や体が活動するためのエネルギー ≪炭水化物≫

雑穀ごはんなど。全粒粉のパンでも OK。



③ ビタミン、ミネラル、食物繊維をプラス ≪野菜・果物≫

バナナ、プチトマトなどなら手間いらずで栄養価も高い。



時間がない朝に、完全脳食ゆで卵を

朝、食べるたんぱく質として、強い味方が卵です。ビタミン C を除き、脳に必要とされる栄養素をすべて含んだ「完全脳食」とも呼ばれる食品。

目玉焼き、卵焼きとさまざまに利用できますが、前の晩にゆでておけるゆで卵は、忙しい朝にうれしいメニューです。

✧ 朝ごはんをしっかり食べるにはどうするの？

- **夜お風呂に入る**
  体を温めて寝ると、夜出るホルモンの分泌がよくなります。
- **テレビやゲームなどの光は 21 時以降は控える**
  電子画面は脳神経に強い刺激を与えています。
- **起きる時間をしっかりと思って寝る**
  脳は、その時間までに効率よく眠るプログラミングをします。
- **寝る時は部屋の電気を切り、暗くする**
  足元の間接照明は OK。目に入る光はすべてオフに。

脳を育てるためには口角も大事

脳を育てるためには、まず朝ごはん、そして早起き、早寝が大切。さらに、もう一つ大切なのが親の表情です。

人間は「ミラーニューロン」という脳神経細胞の働きで、目の前の人の表情を自分の表情筋に移しとります。嬉しそうな表情をもらうと前向きな気持ちになり、好奇心も旺盛に。口角をあげて嬉しそうな表情でいることが、子どものやる気を生み出します。

【参考図書】「いただきます　ごちそうさま　2019 春」メイト