



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる11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



サンマやサバ・サケ・イワシなどの秋の魚がおいしい季節になりました。魚には〈タンパク質〉や〈カルシウム〉〈ビタミンB群〉をはじめ、体に良いとされる栄養素が豊富に含まれています。魚がおいしい季節ですので、是非献立に取り入れてみてください♪



今月の予定



■ 11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：11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！

■ 製作『ハリネズミさん』

11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

内容：親子でハリネズミ
を作りましょう。

対象：参加は自由です。
(予約不要)



■ ボディケア講座 11月7日(火)

時間：10:00～11:00頃

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：GRAVITY・足うらBASE 代表の綱嶋
崇郎氏より、産後の体形の整え方やお
子さんとスキンシップを図りながら取
り組めるエクササイズを教えてください。

対象：産後1年頃までのお家の方

(お子さんも一緒に参加できます)

予約制 6組

■ 食育講座 11月29日(水)

時間：10:30～11:30頃

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栄養士を講師に
迎え、離乳食後期から幼児食につい
ての講話や試食、相談を行います。

対象：概ね8ヶ月～1歳半のお子さん
とお家の方

予約制 8組



いもようかん

栄養たっぷりのさつまいもが、おいしい和菓子に変身！
型抜きして盛りつければ、ちょっとしたおもてなしにも使えます。



《材料》

- ・さつまいも…400g
- ・水 …200cc
- ・粉寒天 …4g
- ・砂糖 …100g

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて1cm幅に切り、さっと洗ってから、かぶるくらいの水(分量外)を加えてやわらかくなるまでゆでる。
- ② ①をざるにあけて水気を切り、ボウルに入れて熱いうちに細かくつぶす。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を加えてふやかす。中火にかけ、煮立ったら砂糖を加えて弱火にして混ぜて砂糖を溶かす。
- ④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、水で濡らした型に流し入れて冷まし、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。型から取り出して切り分ける。

まめちしき

食物繊維が豊富でビタミンB1・C・E、カリウムなども含まれ栄養バランスがすぐれた食材です。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんごの5倍以上。その上、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理の幅も膨らみます。皮の部分は特に栄養価が高いので、皮ごと食べるようにするとよいですね。寒さには弱いので、常温保存がおすすめです！

【参考図書】『子どもと作る！かんたんクッキング』メイト

子どもが納得しやすい言葉の例

【参考図書】高山静子『子育て支援ひだまり通信』
チャイルド本社

1歳半から3歳ごろの子どもは、「〇〇しなさい！」という命令口調が大の苦手。子どもの思いを大切にしながら自分の思いも伝えましょう。言葉での表現力、見通しをもつ力、状況の理解力などが育ってくると、強情っばりは自然に消滅していきます。

気持ちに共感する

〇〇したかったのね



思いを伝える

お母さんは〇〇がしたいの



物の気持ちを伝える

クマさんは〇〇だって



選ばせる

〇〇と△△どちらにする？



理由を伝える

〇〇だから〇〇しようね



見通しを持たせる

〇〇したら〇〇しようね

