



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 7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



あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。熱中症は、晴れている日だけでなく、曇りや雨の日でも注意が必要です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気を付けてあげましょう。



■ 7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：7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！

■ 水遊び 7月4日(火)

時間：10:00～11:00 頃

場所：オガール 東広場

内容：親子で水遊びを楽しみましょう。

濡れても良い服装でご参加下さい。

対象：参加は自由です。

（予約不要）

※天候不良の際は
中止となります。



■ 食育講座～離乳食～7月6日(木)

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、
離乳食についての講話や試食、相談を行います。

対象：概ね1ヶ月～12ヶ月ころのお子さんと
その家族。

予約制8組。

■ 制作「紙コップおばけ」 7月20日(木)・21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：親子で紙コップおばけを
作りましょう。

対象：参加は自由です。

（予約不要）



ベビーカーでの熱中症に注意！

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日差しをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し風呂状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日差しの強いときはベビーカーでの長時間の移動はなるべく避けてあげましょう。



【参考図書】「健康おたより文例集」学研

赤ちゃんの水分補給

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳の頃は新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが乾いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがおすすめ
- お散歩の前後や、あそびの途中でも忘れずに
- 30分に1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくても大丈夫。時間をおいてあげましょう。



【参考図書】「健康おたより文例集」学研

モロヘイヤ納豆ネバネバあえ

《材料》(子ども1人分)

- モロヘイヤ…8g
 - にんじん…4g
 - なす…15g(約1/5個)
 - ひきわり納豆…10g
- A | 酢…3g
砂糖…1g
しょうゆ…2g

《作り方》

- ① モロヘイヤは葉を取り分けて、ゆでて食べやすい大きさに刻む。
- ② にんじんは短冊切りにしてゆで、なすは短冊切りにして水にさらし、あく抜きしてからゆでる。
- ③ ①、②の材料に、納豆とAを入れてあえる。

ビタミンやミネラルを含んだモロヘイヤは、子どもにぜひ食べてほしい夏の食材。納豆とあえて食べやすさUP！



【参考図書】「4つのおさらレシピ Book」メイト