



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 2月号

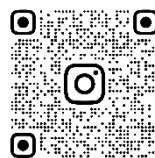
〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オパールプラザ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



SHIWASSE_2525

しわっせInstagram



今年の節分は2月2日です。節分には「季節を分ける」という意味があり、この日を区切りとして翌日から 春 となります。昔から季節の変わり目には悪いものが入りやすく、体調を崩しやすいと言われていたため、邪気を鬼に見立てて豆をまき、1年の健康を祈ってきました。節分の日には豆まきを行い、家族みんなが健康に過ごせるようにしたいですね。



今月の予定



◆ お楽しみ会

2月15日(土)・28日(金)

時間：10:30 頃～（10～15 分程度）

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：絵本や紙芝居等の読み聞かせなどを
楽しみましょう。

対象：参加は自由です。

（予約不要）



◆ 制作「おひなさま」

2月17日(月)・18日(火)

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：折り紙や指スタンプでおひなさまを作り
ましょう。

対象：参加は自由です。

（予約不要）



◆ 助産師さんに聞いてみよう！

2月20日(木)

時間：9:30～11:30

場所：子育て応援センターしわっせ

内容：「ぶどうの丘助産院」の助産師、吉田蘭さん
がひろばに来所し、妊娠や出産、子育て等に関
する悩みや不安を相談できます。

対象：妊娠・出産・子育てに関して

聞いてみたいことがある方

（事前予約も可能です。）



♡ お誕生カード作り ♡

誕生月のお友だちに、お誕生カードをプレゼント
しています！手形をとったり、身長・体重を計測
したりします。

ご希望の方は、スタッフに
お声がけください！

（予約不要）

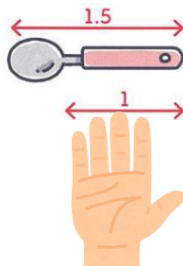


スプーンを使おう

手づかみ食べがじょうずにできるようになってきたら、スプーンを使い始めるタイミングかもしれません。手づかんで食べ物を口に入れることができなければ、スプーンを使うことが難しいからです。手づかみ食べと並行して、スプーンに徐々に慣れていくようにしましょう。

【スプーンの選び方】

- 柄が細すぎず、安定して持てる
- 手のひらの 1.5 倍くらいの長さ
- 口に入る量に合った深さ
- 軽量（木製、プラスチック製）

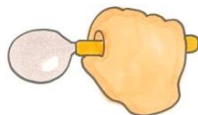


ポイント♀

しっかり食べられるようになるまでは軽いスプーンを使うと、手が疲れてスプーンを離すことも少なくなります。

【スプーンの持ち方】

スプーンの持ち方は、初めは手のひら全体で柄を上からつかむように持つことが多く、手指や手首の能力の発達とともに、徐々にそこから下手持ち→三点持ち（鉛筆持ち）になっていきます。



【上手持ち】
上から手のひら
全体で握る。



【下手持ち】
下から手のひら
全体で握る。



【三点持ち（鉛筆持ち）】
鉛筆を持つように握る。

【参考】子どものための食事マナー メイト



節分の日メニューに！

大豆入りカレーハンバーグ



【参考】4つのおさらのレシピ Book メイト

★材料★(子ども1人分)

- 豚ひき肉…40g
- 塩…0.3g
- こしょう…少々
- 玉ねぎ…12g
- カレー粉…0.1g
- 木綿豆腐…15g
- 大豆（水煮缶）…12g
- 米粉…1g（小さじ 1/3）
- サラダ油…3g（小さじ 3/4）

- A 水…小さじ 1
酒…小さじ 1/5
中濃ソース…小さじ 1/7
トマトケチャップ…小さじ 1/2
砂糖…小さじ 1/3

★作り方★

1. ひき肉に塩、こしょうを加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、カレー粉をまぶし、1に加える。
3. 2に水切りした木綿豆腐、粗く刻んだ大豆をいれ、よく混ぜる。
4. 1を小判型にして、米粉を全体的に薄くまぶす。
5. 天板にクッキングシートを敷いて油をひき、4を並べて 180℃に熱したオーブンに入れ、10～15分焼く。
6. 鍋に A を入れて温め、ソースを作る。
7. 焼きあがったハンバーグを皿に盛り、6のソースをかける。



節分をイメージして、大豆を使った栄養たっぷりのハンバーグ！豆腐を混ぜることでふんわり焼きあがります。

