



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる2月号

令和8年1月発行

〒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

Instagram



SHIWASSE_2525

YouTube



♡♡♡♡♡ 今月の予定 ♡♡♡♡♡

♡ 節分お楽しみ会 2月3日(火)

時 間：10:00～10:40 頃

場 所：子育て応援センターしわっせ

内 容：歌を歌ったり、劇を楽しみましょう。

対 象：就学前のお子さんと
保護者（予約不要）



♡ 制作「おひなさまベル」

2月14日(土)

18日(水)

19日(木)



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：おひなさまベルを作しましょう。

対 象：就学前のお子さんと保護者（予約不要）

♡ アロマポット作り 2月24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：アロマポットを作しましょう。

対 象：就学前のお子さんと保護者、妊婦さん

予約制各回4組

材料代：100 円（きょうだいで作る場合、
こども1人につき100 円追加）

持ち物：ガラス保存ビン1つ

（200ml 位の容量のもの）



♡ あし愛わっせ Baby 講座 2月28日(土)



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：「ぶどうの丘助産院」助産師の吉田蘭氏を
講師に迎え、『1 歳までの成長発達と産
後のママのホルモンバランス』のお話や
参加者同士の交流を行います。

対 象：妊婦さんと夫・パートナー

生後12 か月頃までのお子さんの保護者

※1 人での参加や祖父母の参加もOKで

す！講座を聞いてみたいという方も

お問合わせください。予約制

参加費：大人ひとり 200 円（飲み物・お菓子代
／当日徴収いたします。）

♡ 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）



冬を元気に過ごす「おやつ」



【参考図書】

「いただきます ごちそうさま 2022 冬号」メイト

★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、遊びに夢中なこ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

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 150 kcal 前後、3～5歳で 200 kcal 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？

食事の延長と考え、いもや果物、乳製品などの栄養価が**高め**のものを用意します。スナック菓子などは、油分や糖分、塩分が多い一方、栄養素がほとんど含まれない場合が多いので、食べ過ぎに注意です。

★免疫力を高める！おすすめおやつ

免疫力をアップしてくれる栄養素は、たんぱく質・ビタミン C・D・E・マグネシウム・亜鉛などです。これらは食材ごとに少しずつ含まれているため、まずはしっかり3回の食事をとったうえで、これらの栄養素を含んだおやつを与えることがポイントです。

マカロニきなこ たんぱく質



マカロニときなこをあえるだけ。きなこにはたんぱく質やビタミン E・マグネシウムなどのビタミン・ミネラルも豊富。マカロニや砂糖がエネルギーになるとともに、甘みでリラックス効果も。

野菜スティック ビタミン・ミネラル



手軽に様々なビタミンやミネラルがとれます。大きさやかたさを適切なものにして、ディップも幼児向けに工夫しましょう。

かぼちゃ蒸しパン ビタミン E



かぼちゃに豊富に含まれるビタミン E は、免疫力をあげて血行をよくする効果が期待でき、冬にぴったり！

石焼きいも ビタミン C



いも類にはビタミン C がとても豊富。サツマイモには、腸内環境を整える食物繊維も多く含まれます。

フルーツヨーグルト ビタミン C



みかんやいちご、キウイフルーツなどのフルーツにはビタミン C が豊富。腸内環境を整える、ヨーグルトの乳酸菌と合わせて、免疫力アップに。

ココアケーキ 亜鉛



ココアには亜鉛やマグネシウムなどミネラルが豊富で、チョコに比べてカフェインもごくわずかです。