



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」

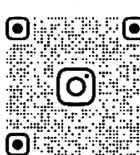


☎019-671-2200 fax019-671-2202

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



YouTube



SHIWASSE_2525

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)



♡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
子どもの家スペース
- 内 容: アロマポットを作りましょう。
- 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、
子ども1人につき100円追加)
- 持ち物: ガラス保存瓶1つ
(200ml位の容量のもの)



♡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りましょう。
- 対 象: 就学前のお子さんと保護者 (予約不要)

♡しわっせ 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
子どもの家スペース

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か月頃までの赤ちゃんの保護者
※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い合わせください。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。)

♡ お誕生日カード作り ♡

誕生日のお友だちに、お誕生日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。

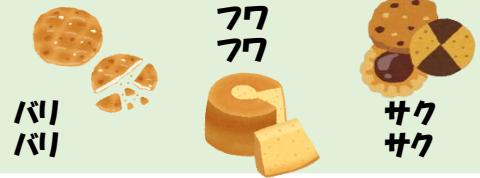


2 リラックスして気分をリセット！

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、遊びに夢中な子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。「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。