



紫波町子育て応援センター「しわっせ」

すまいる 5月号

平成 25 年 4 月末発行

〒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 9：00～16：00（日・祝祭日はお休み）

5月は花や木々にとって芽吹く時期であり、虫たちにとっては一番活動しやすい時期とされています。どちらも命が輝く季節です。また散歩をするにもいい季節ですね！

自然に目も耳も傾け、この時期の命の恵みをお子さんと一緒に感じてみてはいかがでしょうか。。。

今月の予定

◆「レッツ☆ゴー広場」5月10日(金)

時間：9：30～11：30頃まで

場所：長岡公民館（紫波町東長岡細工田6-8 ☎676-3789）

内容：長岡公民館を利用して「広場」を開催します。お友だちとたくさんあそぼうね！
長岡地区にぜひ一緒に行ってみましょう！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。

予約不要。当日の参加もOKです。

◆「おたのしみ会」5月14日(火)

時間：10：30～11：00頃まで

場所：子育て応援センター「しわっせ」

内容：歌や手遊び、たのしいお話をします。

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

◆「5月生まれのお誕生カード作り」

5月7日(火)8日(水)9日(木)

時間：9：30～10：30

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：5月生まれのお友達。予約不要。

◆「澤口たまみさんとはらっぱあそび」

5月29日(水) ※雨天の場合は5月30日(木)

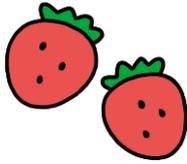
時間：9：30～11：00頃まで

場所：城山公園 ※雨天により30日に順延になった時は長靴を準備しましょう。

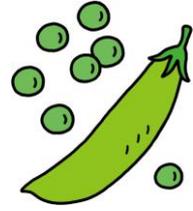
内容：澤口たまみさんとはらっぱでむし達と触れ合いましょう！

対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

詳細はしわっせ
にお問い合わせ
ください。お待ち
しています！



食育だより



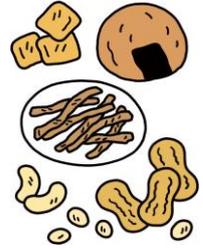
しっかり噛んで、あごや骨を育てる

噛むことであごに強い力が加わると造骨作用が働き、歯がしっかり支えられます。食べものの噛み方が下あごの発達にも影響し、しっかりと噛む習慣がついていると下あごの骨が十分に成長しますが、柔らかいものばかり食べているとあごが小さくなり、永久歯が下あごのスペースに収まりきれないなどの弊害が出る場合もあります。

そしゃく

咀嚼回数を増やす工夫

まず簡単なのは、おやつをおせんべい、するめ、ナッツ類など噛みごたえのあるものにすることです。調理では、食材を細かくしすぎない、噛んで味わって食べられるよう薄味にする、たけのこ、ごぼう、きのこなどの食物繊維の豊富なものや、こんにやく、イカ、タコなど弾力のあるものを用いる、などの工夫をすると咀嚼回数が増します。



離乳食は発達に合わせて



離乳食は、母乳やミルクから幼児食への練習期間です。楽しい食事を通じて、赤ちゃんの情緒も育まれていきます。進み具合や食べる量などは、赤ちゃんの個性や体調なども関係するので、あまりこだわる必要はありません。心配なことがある場合はお気軽にご相談ください。成長や発達に合わせてゆっくり進めていきましょう。

は、赤ちゃんの個性や体調なども関係するので、あまりこだわる必要はありません。心配なことがある場合はお気軽にご相談ください。成長や発達に合わせてゆっくり進めていきましょう。



生きていくために欠かすことができない「食」。私たちの大切な体をつくってくれるエネルギーの源ですね！子どもの健やかな成長と発達につながる食育について、様々な角度から紹介します！



一時預かりについて



応援センターでは一時預かりを行っています。お仕事や学校行事、通院、リフレッシュなど、ご家庭で保育が困難になった場合にお子さんを一時的にお預かりいたします。

紫波町在住の満1歳から就学前のお友だちが対象です。

★日時 月曜日～金曜日
9:00～16:30

★対象 満1歳から就学前の児童

★定員 6名

★料金 1時間 300円

※年度ごとに登録が必要です。

登録

① 申請書等の書類に必要事項を記入

② 面接日を予約

③ 面接（①持参）

④ 説明

⑤ 登録終了

⑥ 預かり日の予約（電話または来所時）

※①の書類はしゅっせにあります。