

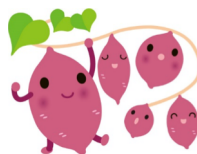


5月の予定

さつまいもの苗植え

5月11日(水)10:00~

さつまいも畑に苗植えをします。
秋になったら収穫してみんなで食べまし
□参加する方は長靴と軍手をご持参ください。
(申し込み前日まで 参加費無料)



クッキング「にんじんケーキ」

5月24日(火)10:00~

ホットケーキミックスで作る
簡単なおやつです

(申し込み5月21日(土)まで
参加費300円)

小麦粉ねんど遊び

5月31日(火)10:00~

粘土の感触を楽しみながら、
好きな物を作りましょう!

(申し込み前日まで 参加費無料)



牛乳パック椅子作り

ご都合の良い日にお越しください!
椅子に貼る布はもってきてね!
(参加費無料)

「ま〜なひろば」

毎週木・金曜日

◎第3木曜日は時計の製作をします。

また、26日(木)は保健師による健康相談も
行っています。

*場所 スポカルイン黒石
2階 親子アリーナ

*時間 9:00~12:30



<5月>

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 ま〜な ちくちく工 房	7	8
9	10	11 さつまい もの苗植 え	12 ま〜な	13 ま〜な ちくちく工 房	14	15
16	17	18	19 ま〜な	20 ま〜な ちくちく工 房	21	22
23	24 クッキン グ	25	26 ま〜な	27 ま〜な ちくちく工 房	28	29
30	31 小麦粉ね んど遊び					

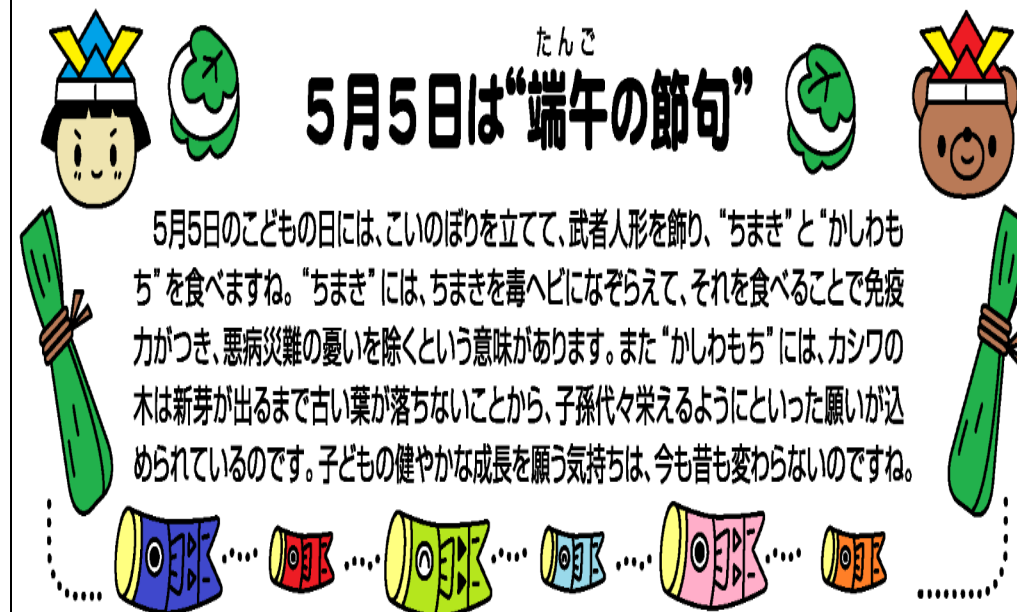
☆あけぼの保育園 子育て支援センター

◎ 開放時間：月曜日～土曜日(8:00～13:00)

*木・金曜日…ま〜な

*金曜日……ちくちく工房
(手芸サークル)

気軽に遊
びに来て
下さいね!



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。



絵本の紹介

「いっしょにあそぼ しましまぐるぐる」

赤ちゃんが大好きなしましまとぐるぐるの絵本を、乳幼児でも見やすいコントラストの強い色にデザインされたベビーブック。赤ちゃん喜ぶ姿が見られる1冊。



絵：柏原 晃夫
出版社：学研プラス



～お問い合わせ～

あけぼの保育園

〒036-0321
黒石市あけぼの町95
TEL 53-1992
FAX 53-5525



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

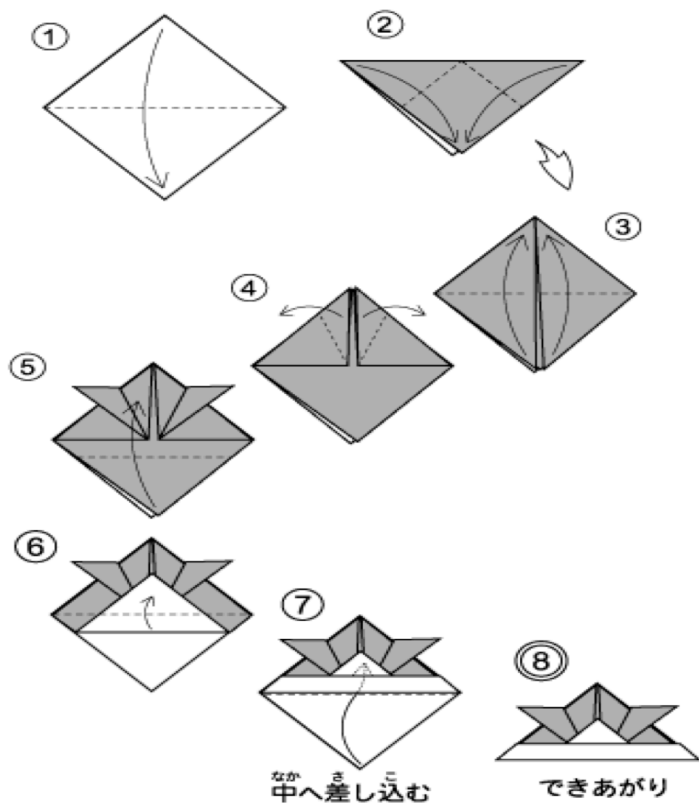
② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



5月のおりがみ

かぶと



5月乳幼児健診 (場所: スポカルイン黒石)

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	5/13(水)	H27年 1月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	14(木)	H25年10月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	21(木)	H24年10月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	20(水)	H23年10月生	午後0:15~0:30

簡単クッキング

ごぼうを長いスティック状に切り分け、スナック感覚の揚げ物に。香ばしい食感と、醤油の風味があとを引きまします。

ごぼうの竜田揚げ

- <材料> 4人分
 ごぼう・・・1本(約200g)
 下味 しょうゆ・・・大さじ4
 酒・・・大さじ2
 片栗粉・・・大さじ4
 小麦粉・・・大さじ2
 サラダ油・・・適量



- <作り方>
 ① ごぼうは皮をこすってよく洗い、長さは縦4等分に、細い部分は縦半分になり、5分ほど水にさらしてザルに上げ、水気をきる。
 ② バットに下味の材料を入れ、ごぼうを並べ入れる。ときどきころがしながら、10~15分漬けて味をなじませる。別のバットに片栗粉、小麦粉を入れて混ぜる。
 ③ フライパンにサラダ油を高さ2~3cmまで入れ、中温に熱する。ごぼうを粉のバットに入れてしっかりとまぶし、表面がカリッとするとまで2~3分揚げる。



5月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
1(日)	兼平医院	市ノ町18	52-3305
3(火)	工藤さとる整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
4(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228
5(日)	黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
8(金)	寿町クリニック	寿町43-3	53-5420
15(日)	佐々木内科小児科医院	山形町73	53-5125
22(日)	レディス・みかみクリニック	前町49	52-8618
29(日)	たかはし内科循環器科クリニック	ぐみの木1丁目67-1	59-2200