



# 6月の予定

## エプロンシアター

6月6日(月)10:00～

おなじみのおはなし「おおきなかぶ」  
みんなで「うんとこしょ！どっこいし」  
と、掛け声をかけて見ましょう😊

(申し込み当日まで 参加費無料)



## 親子エコバッグ

6月15日(水)10:00～

バッグにお絵描きしたりデコレーションして  
オリジナルのエコバッグを作ませんか？  
ママには大きいバッグ、子どもには小さい  
バッグを用意してます。

(申し込み13日(月)まで 参加費500円)



## クッキング～3色パン～

6月28日(火)9:00～

パン生地こねこね～♪

ふっくらおいしい焼きたてパンを

堪能しましょう！

(申し込み6月24日(金)まで参加費300円)



★行事がない日もお気軽に遊びに来てください。

## 「ま～なひろば」

毎週木・金曜日

◎ 第3木曜日(16日)は七夕の製作をします。  
また、30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

※16日(木)はま～な遠足もあります。

詳細は別紙をごらんください。



平成28年度 6月号

# あけぼの保育園

## 支援だより



### <6月>

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 ま～な	3 ま～な	4	5
6 エプロン シアター	7	8	9 ま～な	10 ま～な ちくちく工房	11	12
13	14	15 親子 エコバッグ	16 ま～な ま～な遠足	17 ま～な ちくちく工房	18	19
20	21	22	23 ま～な	24 ま～な ちくちく工房	25	26
27	28 クッキン グ	29	30 ま～な	やあ! 		

### ☆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♪



## つゆどきのお弁当作りの の注意点

### まないたの洗い方・殺菌方法

- まないたは、表面・裏面・側面をていねいにこすります。
- 包丁でついた傷と同じ方向(平行)にタワシを動かして、傷の中に入り込んだ汚れをしっかりと落とします。
- 水で洗剤と汚れをきっちり洗い流してください。
- よく乾燥させましょう。

### 調理するときのポイント

- よくいためて十分に水分をとばしましょう。
- 火をしっかりと通します。
- 前日の残り物は、もう一度火を通してください。

### 弁当箱に詰めるときのポイント

- 料理をすばやく冷やしてから、お弁当箱に詰めます。
- 手を使わず、おはしで詰めましょう。
- おかずは種類ごとに、アルミホイルなどで仕切りを作ります。
- ※梅干しやシン刻みなどを添えると、ごはんが腐りにくくなります。

## 絵本の紹介

### 「へんなかお」

動物たちが次々とへんな顔をしてみせて、  
最後はきみの番！泣いていた赤ちゃんも思わず  
笑顔になる、ミラーシートつきしかけ絵本。

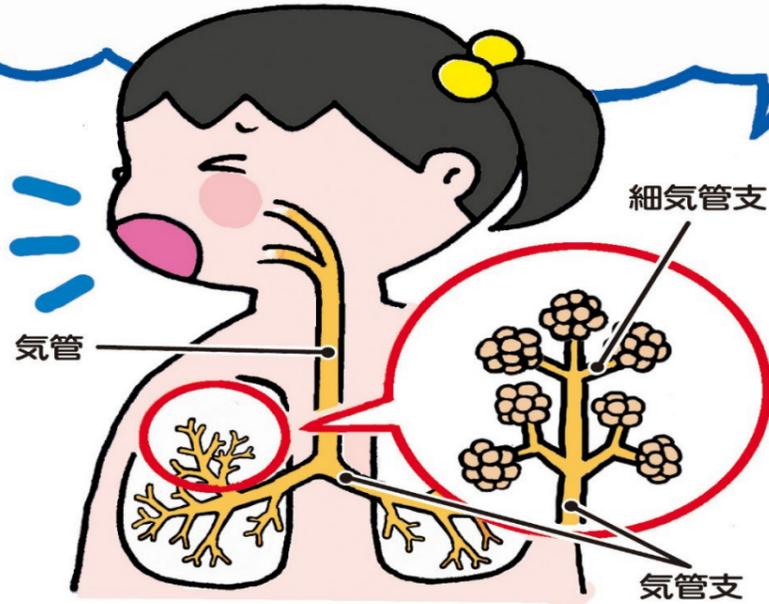
著：大森 裕子  
出版社：白泉社



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

# かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



## こんな症状

### 気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

### 細気管支炎

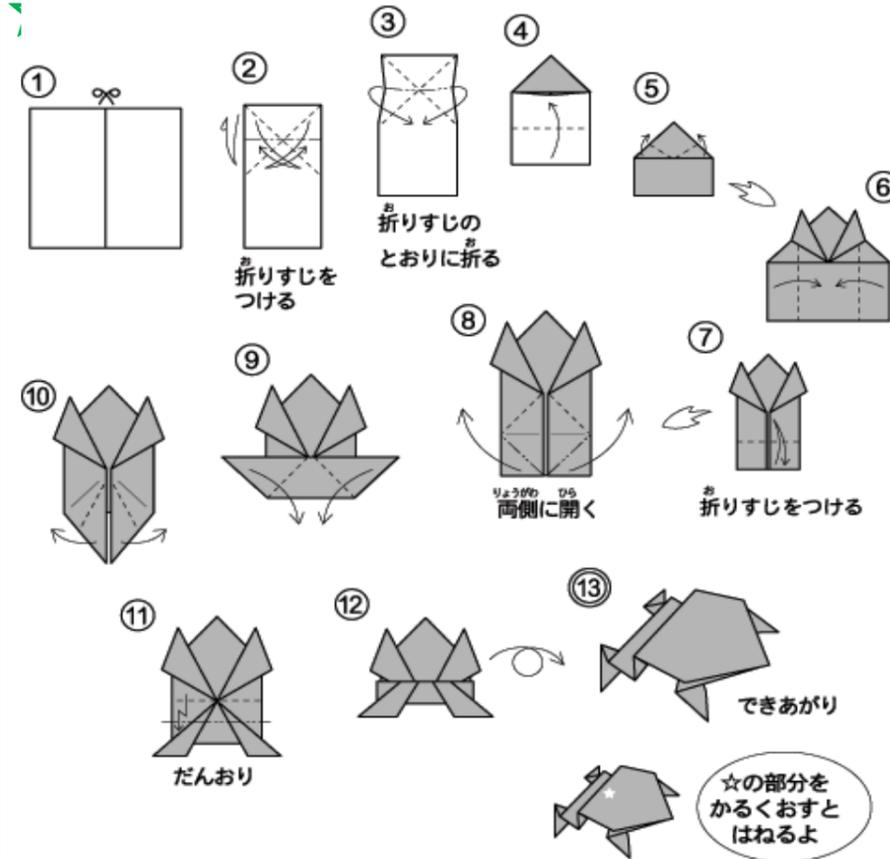
- 熱はあまりないか、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がある

## せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。



# 6月のおりがみ



## 6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	6/14(火)	H28年2月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	16(木)	H26年11月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	23(木)	H25年11月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	22(水)	H24年11月生	午後0:15～0:30

# 簡単クッキング

新じゃがは素朴な香りが生きるよう、皮つきのまま素揚げに。ゆかりやふりかけをまぶした、和風の味付けが新鮮です。

## 新じゃがのフライドポテト

<材料> 4人分

- 新じゃがいも・・・12個 (約350g)
- ゆかり・・・大さじ1
- 好みのふりかけ・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・適量



<作り方>

- ① 新じゃがは皮つきのままよく洗い、ペーパータオルで包んで水気をきり、半分に切る
- ② フライパンにサラダ油を高さ2～3cmまでいれ、中温に熱する。新じゃがを並べ入れ、竹串がすーっと通るくらいになるまで4～5分あげる。
- ③ 取り出して油をきり、1/2量ずつボールに入れ、それぞれにゆかりとふりかけをかけ、熱いうちにまんべんなくまぶす。
- ④ 器に盛り、塩少々をふる。



## 6月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
5(日)	かきさか医院	寿町16	53-2255
12(日)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187
19(日)	黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
26(日)	黒石あけぼの病院	あけぼの町52	52-2877