

7月の予定

七夕飾りづくり

7月4日(月)10:00~

折り紙で、オリジナルの七夕飾りを作ってみませんか?

(申し込み前日まで 参加費無料)



オレンジゼリー

7月20日(水)10:00~

フレッシュオレンジで作る
とろりんゼリーです♪

(申し込み7月16日(土)まで

参加費350円)

水遊び

7月26日(火)10:00~

全身で思いっきり水遊びを楽しみましょう!!

持ち物→タオル、着替え

服装→水着か濡れてもいい格好で。

(申し込み前日まで 参加費無料)



うちわ作り

7月28日(木)9:00~

折り紙でキャラクターを作って
かわいいうちわを作っちゃおう😊

(申し込み26日まで 参加費100円)

「ま〜なひろば」

毎週木・金曜日

◎ 第3木曜日はねぶたの製作をします。
また、28日(木)は保健師による健康相談も
行っています。

*場所 スポカライン黒石
2階 親子アリーナ

*時間 9:00~12:30



平成28年度 7月号

あけぼの保育園 支援だより

<7月>

月	火	水	木	金	土	日
				1 ま〜な	2	3
4 七夕飾り づくり	5	6	7 ま〜な	8 ま〜な ちくちく工房	9	10
11	12	13	14 ま〜な	15 ま〜な ちくちく工房	16	17
18	19	20 クッキング	21 ま〜な	22 ま〜な ちくちく工房	23	24
25	26 水遊び	27	28 ま〜な うちわ作り	29 ま〜な ちくちく工房	30	31

☆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♪



おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/
余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています!

【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良
くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを
良くする/化のうやはれ

を治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/の
どを潤す/利尿作用/む

くみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える

※タンパク質がたくさん!

絵本の紹介

「あっぷつぶ」

にらめっこしましょ あっぷつぶ! ママも
赤ちゃんも思わずははは。一緒に遊べて、
思わず笑っちゃう、はじめての読み聞かせ
にぴったりの楽しい絵本。

作：中川ひろたか 絵：村上康成
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

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

クーラー

を上手に使って

快適な夏を！

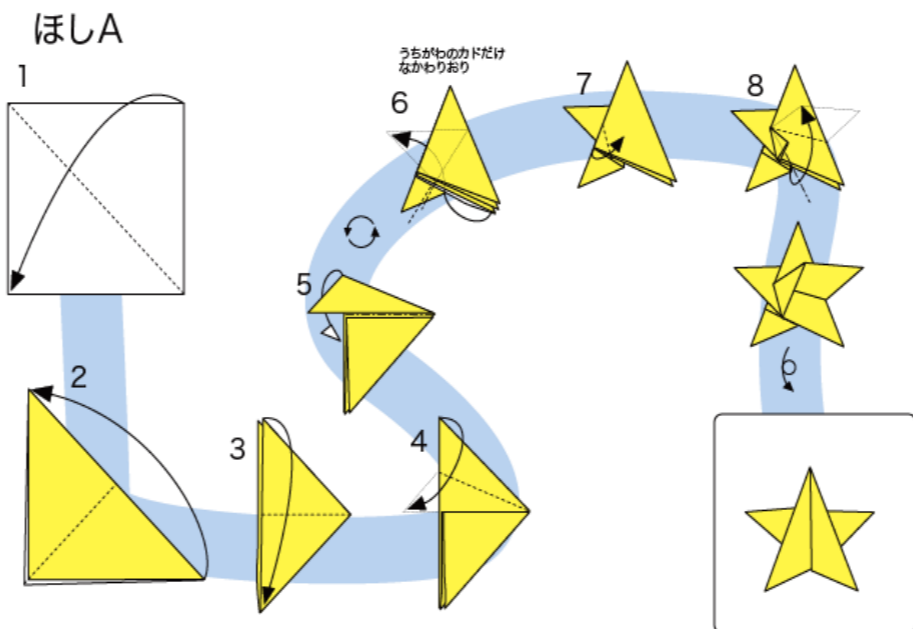
人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな(30分～2時間くらい)だけ涼しく

7月のおいかみ

☆ほし☆



たにおりせん てまえにおるせん やまおりせん むこうがわにおるせん かそうせん うらがえず ずをみる むきがかわる つぎのずが おおきくなる



簡単クッキング

定食屋さんの味がフライパン1本でできるよ！！

20分で！さばの味噌煮

＜材料＞ 4人分

さば(切り身/甘塩はNG)・・・4切れ
ごぼう・・・1本分

- A
- 水・・・1と1/2カップ
 - 味噌・・・大さじ4と1/2
 - 砂糖・・・大さじ2と1/2
 - みりん・・・大さじ2
 - 酒・・・大さじ1
 - おろししょうが・小さじ1
 - しょうゆ・・・小さじ1/2



＜作り方＞

- 1 ごぼうを5cm長さに切って、縦2等分にする。
- 2 フライパンにたっぷりの湯を沸かし、ごぼうを5分程、歯ごたえが残る程度にゆでて取り出す。ゆで汁はさばにかけて臭みをとる。
- 3 ②のフライパンにAを入れて泡立て器でみそを溶き、②のさばとごぼうを入れて煮立てる。アルミホイルで落とし蓋をし、弱火で10分煮て、さばだけを皿に取り出す。
- 4 ③のフライパンを強火で4～5分ほど煮詰め、ごぼうを皿に盛って煮汁をさばにかける。仕上げにしらがねぎ(分量外)を飾る。



7月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
3(日)	小野レディースクリニック	弥生町5-1	59-2020
10(火)	田村眼科	一番町1-8-3	53-1256
17(日)	兼平医院	市ノ町1-8	52-3305
18(月)	山谷胃腸科内科	温湯上川原7-10	54-8370
24(日)	寿町クリニック	寿町4-3-3	53-5420
31(日)	佐々木内科小児科医院	山形町7-3	53-5125

7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	7/12(火)	H28年 3月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	14(木)	H26年12月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	21(木)	H25年12月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	20(水)	H24年12月生	午後0:15～0:30