

9月の予定

砂遊び

9月12日(月) 10:00~

保育園の砂場で楽しく遊ぼう!!
着替えを持ってきてください。

(申し込み当日まで 参加費無料)



クッキング~きなこ大福~

9月14日(水) 10:00~

十五夜にぴったりのおもちゃメニュー♪

(申し込み12日まで 参加費300円)



制作~キャンドル作り~

9月20日(火) 10:00~

白いうそくとクレヨンで
カラフルなろうそくを作ります😊

軍手を持ってきてください。

(申し込み16日まで 参加費300円)



給食試食会

9月27日(火) 10:00~

あけぼの保育園の給食を食べて
みませんか?

当日はおにぎりを持参してください。

(申し込み20日午前まで 参加費無料
準備の都合上、先着8組までとします。)



「ま~なひろば」

毎週木・金曜日

◎ 第3木曜日はミニ運動会を行います。
また、29日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 9月号

あけぼの保育園 支援だより



<9月>

月	火	水	木	金	土	日
			1 ま~な	2 ま~な ちくちく工房	3	4
5	6	7	8 ま~な	9 ま~な ちくちく工房	10	11
← 支援センターお休み →						
12 砂遊び	13	14 クッキング	15 ま~な	16 ま~な ちくちく工房	17	18
19	20 キャンドル 作り	21	22	23 ま~な ちくちく工房	24	25
26	27 給食 試食会	28	29 ま~な	30 ま~な ちくちく工房		

☆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

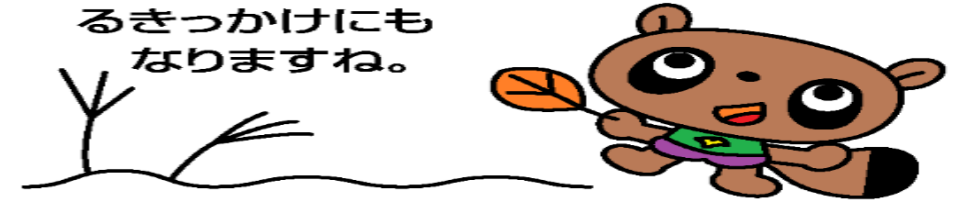
*金曜日……ちくちく工房
(手芸サークル)

気軽に遊び
に来て下さ
いね!



お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜
(新暦の9月中旬～10月上旬)
を“十五夜”と呼び、月見だんご
やススキ、サトイモなどを供えて、
お月見をする風習があります。こ
のころの月を「仲秋の名月」と呼
んで、昔から日本人は「いちばん
きれいな月」として眺めてきました。
子どもたちの「科学の眼」を育て
るきっかけにも
なりますね。



絵本の紹介

「わにわにのおふろ」

お風呂が大好きなワニのわにわには、
じょろろんとお湯につかり、おもちゃで遊び、
ぷーぷーらららとあぶくをとばし、シャワーを
マイクに歌も歌う。

作：小風さち 絵：山口マオ
出版社：福音館書店



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

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



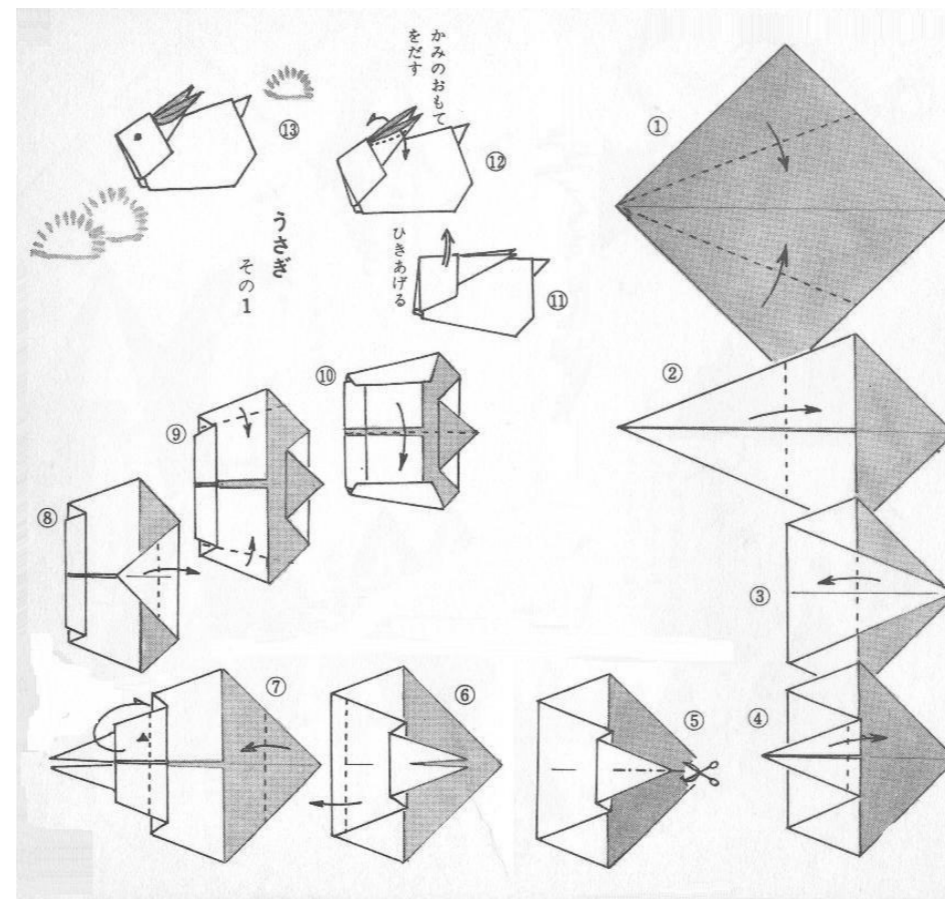
大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



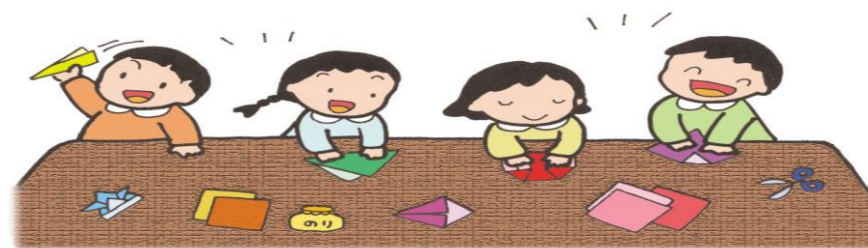
9月のおいかみ

☆うさぎ☆



9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	9/13(火)	H28年 5月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	8(木)	H27年 2月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	15(木)	H26年 2月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	14(水)	H25年 2月生	午後0:15~0:30



簡単クッキング

ツナマヨのまろやかな味わいを、黒胡椒でピリッとひきしめて

ピーマンのツナマヨ詰め

〈材料〉 4人分

ピーマン・・・4個

ツナマヨ

- 〔ツナ缶(200g)・・・1缶
- 〔マヨネーズ・・・大さじ3
- 小麦粉 サラダ油
- 粗びき黒胡椒



〈作り方〉

- ① ピーマンは縦半分に切り、へたをつけたまま種だけをもぎ取る。ツナは缶汁をきる。ボールにツナマヨの材料を入れ混ぜ合わせる。
- ② ピーマンの内側全体に小麦粉を茶こしで薄くふる。ツナマヨをスプーンで等分に詰め、さらに全体に小麦粉を薄くふる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、ツナマヨの面を下にしてピーマンを並べ入れる。焼き色がついたら上下を返し、さらに1~2分焼く。器に盛り、粗びき黒胡椒を適宜ふる。



9月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
4(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228
11(日)	黒石あけぼの病院	あけぼの町52	52-2877
18(日)	かきさか医院	寿町16	53-2255
19(月)	黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
22(木)	田村眼科	一番町183	53-1256
25(日)	山谷胃腸科内科	温湯上川原7-10	54-8370

