



12月の予定

制作～クリスマスリース～

12月7日(水) 10:00～

10月に支援センターで収穫したさつまいものツルを使って作ります。

(申し込み2日まで 参加費500円)

※材料の都合上、先着5名までとさせていただきます。



身体測定

12月12日(月) 10:00～

身長や体重を測ってかわいい記録表を作ります。お気に入りの写真を1枚持ってきてください。

(申し込み10日まで 参加費無料)



クリスマス会&クッキング

12月20日(火) 10:00～

クリスマス目前！あけぼの支援センターではクリスマス会を行います。この日はクレープとほうれん草のキッシュを作ります。プレゼント交換もするので100円くらいのプレゼントの用意もお願いします。

(申し込み16日まで参加費500円)



「ま～なひろば」 毎週木・金曜日

◎15日(木)はお正月飾りを作ります。

また、アートバルーンワークショップも行います。詳細は別紙をご覧ください。申し込みはま～な又は中郷保育園(53-3715)まで。

◎22日(木)は保健師さんによる健康相談を行っています。

*場所 スポカルイン黒石
2階 親子アリーナ

*時間 9:00～12:30



平成28年度 12月

あけぼの保育園 支援だより

<12月>

月	火	水	木	金	土	日
			1 ← 支援センターお休み → ま～な	2 ま～な ちくちく工房	3	4
5	6	7 クリスマス リース作り	8 ま～な	9 ま～な ちくちく工房	10	11
12 身体測定	13	14	15 ま～な	16 ま～な ちくちく工房	17	18
19	20 クリスマス会 &クッキング	21	22 ま～な	23	24	25
26	27	28	29 ← 年末休暇 →	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



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



絵本の紹介

「さんかくサンタ」

さんかくサンタ

さんかく・まる・しかくで作る愛らしいクリスマスのおはなし。「さんさんさんかくさんかくサンタ まんまるふくろ せなかにしょってしかくいおうちにはいっていった」遊び心とあたたかみに溢れたクリスマス絵本。

作・絵：tupera tupera
出版社：絵本館



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

かぜの予防をしっかりと

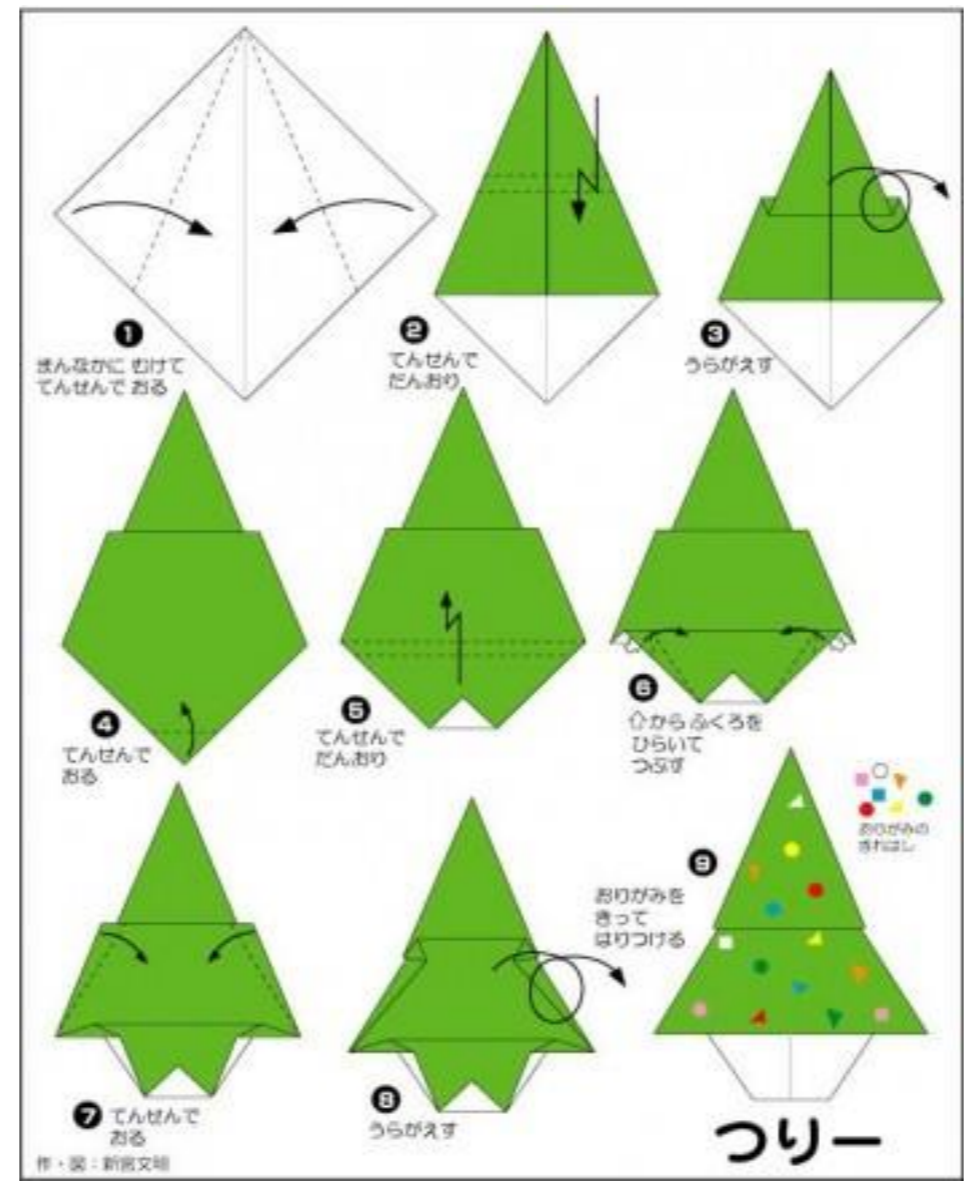
かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

12月のおいがみ

☆ツリー☆



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)

重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

襟やそで口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

12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	12/13(火)	H28年8月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	12/ 8(木)	H27年5月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	12/15(木)	H26年5月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	12/14(水)	H25年5月生	午後0:15~0:30

簡単クッキング

かぼちゃはレンジ加熱だと水っぽくならずホクホク。鶏ひき肉でもおいしいです!

かぼちゃの甘辛とぼろ

- <材料> (2~3人分)
- かぼちゃ・・・1/4個
 - 合いびき肉・・・100g
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - A 砂糖、酒、みりん
 - ・・・各大さじ1



- <作り方>
- ① かぼちゃは種とわたを取って食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで5~6分加熱する。
 - ② フライパンにAとひき肉を入れて火にかけ、混ぜながら火を通す。
 - ③ ①を軽くつぶし、上から②をかける。



12月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
4(日)	兼平医院	市ノ町18	52-3305
11(日)	佐々木内科小児科医院	山形町73	53-5125
18(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
23(金)	工藤さとの整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
25(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228
29(木)	レディースみかみクリニック	前町49	52-8618
30(金)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187
31(土)	田村眼科	一番町183	53-1256