



2月の予定

節分の日～豆まき会～

2月3日(金) 10:00～

あけぼの保育園に鬼がやってきます。
「鬼は外、福は内！」と元気に
豆まきをして鬼を退治しましょう。
(申し込み1日まで 参加費無料)



雪遊び

2月6日(月)/2月13日(月)
10:00～

全身で雪遊びを楽しみましょう😊
防寒具や帽子・手袋など
寒くない服装で来てね☆
(申し込み 当日朝まで 参加費無料)



クッキング～チョコレートマフィン～

2月14日(火) 10:00～

バレンタインにぴったりの
簡単チョコスイーツ♡
(申し込み10日まで 参加費300円)



ひな飾り制作

2月20日(月) 10:00～

もうすぐひな祭り♡
親子で楽しく作しましょう!!
(申し込み 18日まで 参加費無料)



「ま～なひろば」

毎週木・金曜日

- ◎16日(木)はひなまつりの制作をします。
- ◎24日(金)は保健師による健康相談(10:00～11:30)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 2月号

あけぼの保育園 支援だより



<2月>

月	火	水	木	金	土	日
1 おにのパンツ	2 ま～な	3 豆まき会 ま～な ちくちく工房	4 ま～な	5 ま～な ちくちく工房	6 ま～な ちくちく工房	7 ま～な ちくちく工房
8 雪遊び	9 ま～な	10 ま～な ちくちく工房	11 ま～な ちくちく工房	12 ま～な ちくちく工房	13 ま～な ちくちく工房	14 ま～な ちくちく工房
15 雪遊び	16 クッキング	17 ま～な ちくちく工房	18 ま～な ちくちく工房	19 ま～な ちくちく工房	20 ま～な ちくちく工房	21 ま～な ちくちく工房
22 ひな飾り 制作	23 ま～な	24 ま～な ちくちく工房	25 ま～な ちくちく工房	26 ま～な ちくちく工房	27 ま～な ちくちく工房	28 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!



豆まきをしましたか

節分でまく豆は、おなかをかなり膨らませます。
食べ過ぎには注意をしてください。

「豆にもいろいろあります」

・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
「黄ダイズ」=主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
「黒ダイズ」=黒豆です。おせち料理に使われます。
「青ダイズ」=きな粉や煮豆にされます。
※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメ
など、いろいろあります。「豆は畑のお肉」と言われるくらい、
たくさんの栄養が詰まっていますよ。



絵本の紹介

「おにのパンツ」

赤おにさんと青おにさんが「おにのパンツ」の歌に合わせて踊ります。「はこうはこう おにのパンツ」と、だんだん仲間が集まって、最後はみんなでトラの毛皮のパンツをはけば、思い思いにっこりです。

構成・絵：鈴木博子

出版社：ひさかたチャイルド



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

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう

おう吐物の処理

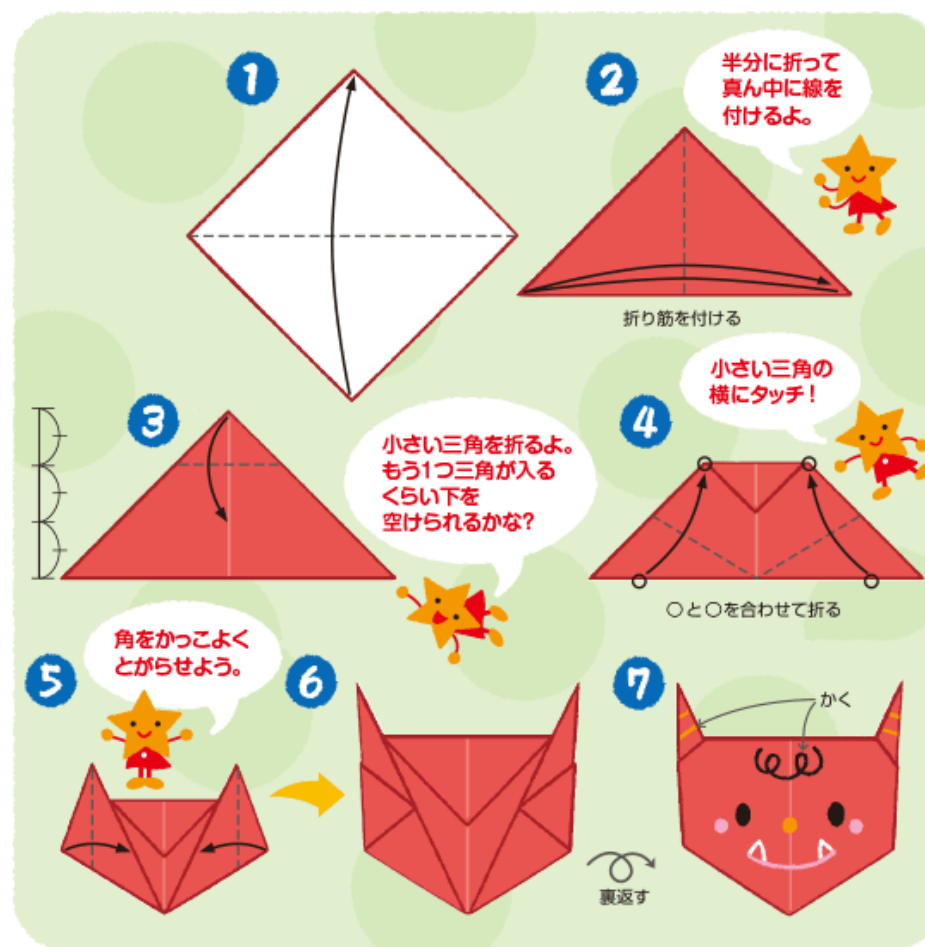
冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



2月のおいかみ

☆おに☆



♪ まめまき ♪

1. おにはそと ふくはうち
ぱらっぱらっぱらっぱら まめのおと
おには こっそり にげてゆく
2. おにはそと ふくはうち
ぱらっぱらっぱらっぱら まめのおと
はやく おはいり ふくのかみ



簡単クッキング

ひと手間かけた具がいっぱいのスープ♪

ブロッコリーとえびの卵スープ

＜材料＞（2人分）

にんにく・・・1/2片
えび・・・4～5尾
ブロッコリー・・・1/2株
塩・・・適量
オリーブ油またはサラダ油

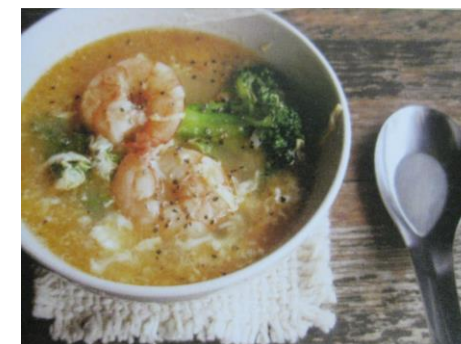
・・・大さじ1
A { 水・・・2カップ
酒・・・大さじ2
顆粒鶏ガラスープの素・・・小さじ1～2

溶き卵・・・1個分

粗びき黒胡椒・・・少々

＜作り方＞

- ① にんにくは薄切りかみじん切りにする。えびは殻をむいて背わたと尾を取る。ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた湯で1分ほど固ゆでする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったらえびを加えて炒め、色が変わったらブロッコリーを加えて炒める。
- ③ Aを入れてアクを取り、溶き卵を回し入れて、火を止める。塩、こしょうで味をととのえる。



2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	2/14(火)	H28年10月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	16(木)	H27年7月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	23(木)	H26年7月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	22(水)	H25年7月生	午後0:15～0:30

2月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
5(日)	レディスみかみクリニック	前町4-9	52-8618
11(木)	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
12(月)	寿町クリニック	寿町4-3-3	53-5420
19(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目13-9	53-7228
26(日)	黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015