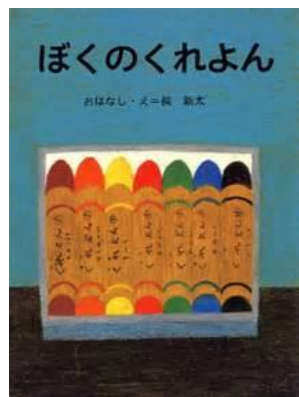


4月の予定



おはなし会

4月12日(水)10:00~
 今回のおはなしは大型絵本「ぼくのくれよん」他です。
 (申し込み前日まで 参加費無料)

クッキング~うぐいす餅~

4月18日(火)10:00~
 もち生地を電子レンジでつくる
 簡単なうぐいす餅です。
 (申し込み15日まで 参加費300円)



「なかよしランド」~園庭散歩~

4月25日(火) 10:00~
 お花見をしながら、園庭を散歩したり、
 大型遊具で遊びます。
 (申し込み前日まで 参加費無料)



「ま~なひろば」

毎週木・金曜日

- ◎ 4月20日はこいのぼりの制作を行います。
- ◎ 毎月第3木曜日は12:30~14:00迄個別に育児相談を行っています。
- ◎ 月1回、保健師または栄養士による「健康相談(10:00~11:30)」を行っています。
- ※ 詳しい日程等は別紙「情報誌ま~な」をご覧ください。

* 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29年度 4月号

あけぼの保育園 支援だより

<4月>

月	火	水	木	金	土	日
					1 支援センター お休み	2
3	4	5	6 ま~な	7 ま~な ちくちく工房	8	9
10	11	12 おはなし 会	13 ま~な	14 ま~な ちくちく工房	15	16
17	18 クッキング	19	20 ま~な	21 ま~な ちくちく工房	22	23
24	25 なかよし ランド	26	27 ま~な	28 ま~な ちくちく工房	29	30

☆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



~絵本の紹介~



「赤ちゃんのためのことばの絵本」

「ころころ」「ぴよんぴよん」など
 擬音のおもしろさをつたえる絵本。
 鮮やかな色とくっきりした形が、
 子供の心をとらえます。
 作：桑原伸之
 出版社：あすなろ書房

赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



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

～おやつのはじめの準備～

1歳児のおやつにはどんなものを？

赤ちゃんのおやつは補食です。その日、食べないものを選んでください。ご飯の量が少なかったときは、おにぎりやお芋を。野菜が少なかったら野菜のみそ汁など。食事に影響しない時間に、量も少なめに。

1歳児のおやつの適量は？

1歳児の一日のエネルギー所要量は1000kcal ですから、おやつは100～200kcal。2回に分けると1回は50～100kcal。りんご1/4個といちご3個分くらいです。組み合わせを工夫しましょう。

～夕食前にはこのくらい～

★100kcal 以内のおやつ

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| おにぎり
小1個 (100kcal) | とうもろこし
中1本 (100kcal) |
| 牛乳
150cc (90kcal) | トマト
中1個200g (32kcal) |
| ヨーグルト
100g (84kcal) | ホットケーキ (みつなし)
中1枚 (80kcal) |
| ふかし芋 (さつま芋)
中1/2本 (100kcal) | ごませんべい
20g (87kcal) |
| バナナ
中1個 (80kcal) | いちご
1/4パック (30kcal) |
| みかん
中1個 (80kcal) | りんご
1/2個 (70kcal) |
| あんぱん
1/2個 (80kcal) | チーズ
1切30g (100kcal) |



あそびの紹介

手作りたいこ

粉ミルクやジュース、缶詰など、大きさの違う空き缶を使って、音を出して遊ぶおもちゃです。



【材料】

空き缶／色画用紙や柄布／接着剤／飾り(マスキングテープやシールなど)／使用済みのフェルトペン／フェルト／針、糸

【作り方】

♪太鼓♪
缶の底を上にする。下の底には厚紙を丸いサイズに切って両面テープではる。側面には色画用紙や柄布をサイズに合わせて切り、巻いて接着剤ではる。マスキングテープやシールなどで飾りつけをする。

♪ばち♪

使用済みのフェルトペンのふたは接着剤で貼り止めておく。フェルトペンのサイズにフェルトを切り、巻いて縫いつける。(一人2本)

4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	4/25 (火)	H28年12月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	4/20 (木)	H27年 9月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	4/12 (水)	H26年 9月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	4/26 (水)	H25年 9月生	午後0:15～0:30

簡単クッキング

身近な材料で作れるカップケーキです。おやつにもぴったり！！



パインカップケーキ

＜材料＞

- 8号アルミカップ4個分
- ホットケーキミックス 80g
- パイン缶 40g
- パイン缶の汁 15cc
- 卵 20g
- レーズン 28粒
- 牛乳 小さじ1



＜作り方＞

- 卵をボウルに溶き、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ①に切ったパインと、お湯で戻したレーズンを加える。
- かたさをみながら、パイン缶の汁と牛乳を少しずつ加える。
- アルミカップに入れ、180℃のオーブンで15分くらい焼く。

※パインが入ると甘ずっぱく、さっぱりとできます。ホットプレートやフライパンでも焼けます。

4月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
2(日)	寿町クリニック	寿町43-3	53-5420
9(日)	佐々木内科小児科医院	山形町73	53-5125
16(日)	レディス・みかみクリニック	前町49	52-8618
23(日)	工藤さとる整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
29(土)	黒石市あけぼの病院	あけぼの町52	52-2877
30(日)	兼平医院	市ノ町18	52-3305