

# 1月の予定

## ママクラス「アンパンマン福笑い」

1月9日(火)10:00~

アンパンマンの福笑いを作ります♪  
どんな福笑いが完成するかな?  
(申し込み6日(土)まで 参加費 無料)



## クッキング「かんたんキッシュ」

1月20日(土)10:00~

簡単なのに見た目は豪華!たった5つの材料で作れる生地なし簡単キッシュ♡  
(申し込み17日(水)まで 参加費 300円)



## おはなし会「ペープサート」

1月24日(水)10:00~

ペープサートを使って冬にちなんだ面白いお話や歌遊びをします。  
(申し込み前日まで 参加費 無料)



## なかよしランド「雪遊び&そい遊び」

1月15日(月)・29日(月)10:00~

冬ならではの遊びを思いきり楽しましよう♪防寒着や手袋、帽子など寒くない格好で来てね☆着替えも忘れずに!!  
(申し込み13日(土)・27日(土)まで 参加費 無料)



## 「ま〜なひろば」毎週木・金曜日

- ◎ 1月11日(木)、12日(金)は身体測定をします。
- ◎ 1月18日(木)は節分制作をします。  
ミニ講座は「親子のコミュニケーションについて」です。
- ※ 12:30~14:00迄 育児相談も行っています。
- ◎ 1月19日(金)、26日(金)はごろ寝アート撮影会をします。  
詳細はお問合せください。

\*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30年 1月号

# あけぼの保育園 支援だより

## <1月> あけましておめでとうございます

月	火	水	木	金	土	日
1 元旦	2 年始休暇	3 年始休暇	4 ま〜な	5 ま〜な ちくちく工房	6	7
8 成人の日	9 ママ クラブ	10	11 ま〜な	12 ま〜な ちくちく工房	13	14
15 なかよし ランド	16	17	18 ま〜な	19 ま〜な ちくちく工房	20 クッキング	21
22	23	24 おはなし会	25 ま〜な	26 ま〜な ちくちく工房	27	28
29 なかよし ランド	30	31	あけぼの保育園			

## ☆ あけぼの保育園 子育て支援センター

◎ 園庭及び支援センター開放時間  
毎週月曜日 ~ 土曜日 (8:00~13:00)

※ 上記で毎日開放していますので、自由に都合のいい時間にお越しください。



今年も宜しく  
お願い致します!



## 食育広場

### おせちの意味



華やかなお祝いの料理として、また、年始の保存食としても欠かせないのが、お正月のおせち料理です。おせちにはそれぞれ意味があります。例えば、黒豆は「1年中まめに働けますように」、数の子・だて巻きは「子孫繁栄を願って」、田作りは「豊作を願って」、きんとんは「豊かな生活を願って」、紅白なますは「お祝いの水引をかたどって」など、昔の人は、豊作や家内安全、子孫繁栄の願いを新年の料理に込めました。おせち料理が手軽に購入できるようになった現在も、思いは変わらないものですね。



## おいしい絵本



### 『おはなしだいどころ』

作・絵：さいとうしのぶ (PHP 研究所)



包丁、フライパン、しゃもじ、菜箸、つまようじなど、台所にある道具が多数登場します。菜箸を立派でうらやましいと思っていたつまようじは、1本なくなってその役目が果たせなくなった菜箸を見て、小さいけれど、1本で役に立つ自分に自信をもちます。こんなドラマがお盆や小皿、冷蔵庫、梅干し、たまねぎ、にんじんと、それぞれに展開していきます。



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

# 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

## 冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

消化器系にくるかぜ

両方の症状

インフルエンザの疑い

# かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を流れて耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

## 症状

高熱

激しい耳の痛み

一時的な難聴、閉そく感

## 予防

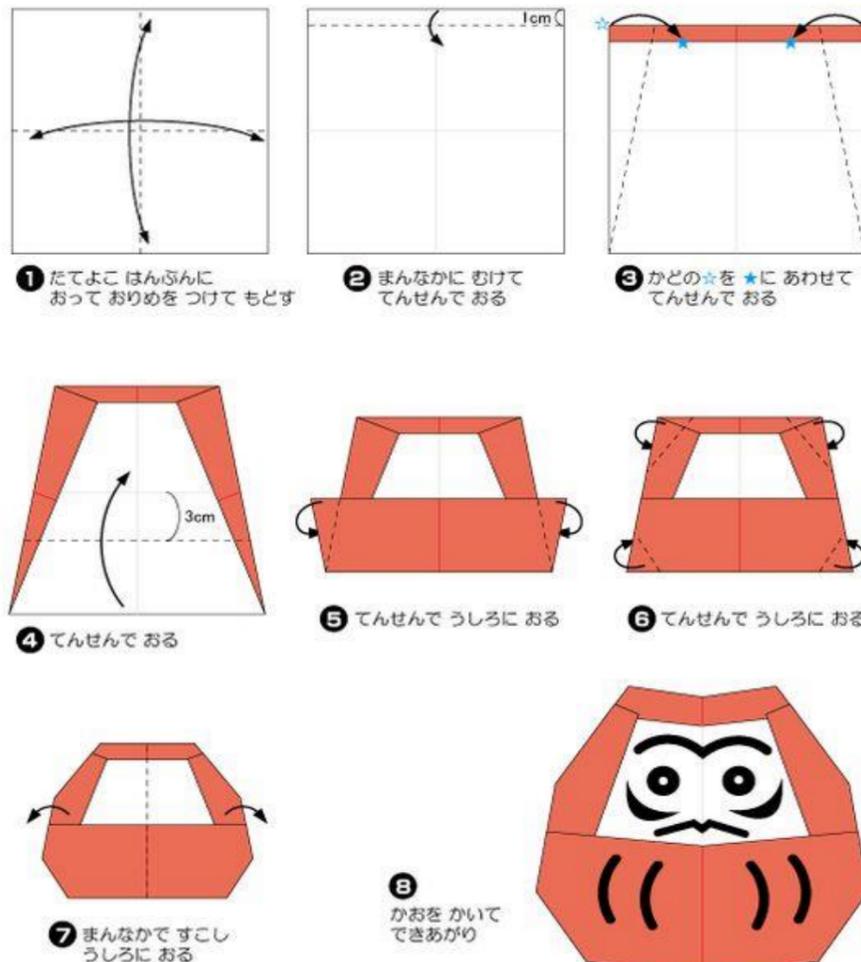
- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切



# 親子であそぼう!

## ☆ おりがみ ☆



## だるま

作・図：新宮文明



## 1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	1/23(火)	H29年 9月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	18(木)	H28年 6月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	17(水)	H27年 6月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	24(水)	H26年 6月生	午後0:15~0:30



# かんたんクッキング

ヨーグルト効果でしっとり♪

## 黒豆マフィン

### ● 材料 (マフィン用紙カップ型 6個分)

- 黒豆の甘煮 . . . . . 1/2カップ
- 卵 . . . . . 2個
- 砂糖 . . . . . 40g
- プレーンヨーグルト . . . 1/2カップ
- ホットケーキミックス . . 200g
- バター . . . . . 40g



### ● 下準備

オーブンは180度に温めておく。

### ● 作り方

- ① 黒豆の甘煮は汁気をきる。
- ② ボウルに卵、砂糖、ヨーグルトを入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えて混ぜ、溶かしたバターを加えて混ぜる。①の黒豆を12粒取り分け、残りを加えて混ぜる。
- ③ マフィン用紙カップ6個に②を八分目まで入れ、取り分けた黒豆を2粒ずつのせ、180度のオーブンで15分焼く。

## 1月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
1(月)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228
2(火)	山谷胃腸科内科	温湯上川原7-10	54-8370
3(水)	黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
7(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
8(月)	工藤さとの整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
14(日)	あけぼの医院	あけぼの町52	52-2877
21(日)	兼平医院	市ノ町18	52-3305
28(日)	寿町クリニック	寿町43-3	53-5420