

# 3月の予定

## おはなし会「しかけ絵本」

3月3日(土)10:00~

楽しいしかけがたくさん♡  
絵本の読み聞かせを行います♡  
(申し込み前日まで 参加費 無料)

## ママクラブ「茶道教室」

3月5日(月)10:00~

お子さんと一緒に茶筌を振ってみませんか？季節のお菓子とお抹茶をいただくだけでもいいんですよ♪

(申し込み2日(金)まで 参加費 100円)

## クッキング「スモアクッキー」

3月14日(水)10:00~

豆腐で作るクッキーでマシュマロとチョコをサンド！おいしくて簡単！！

(申し込み12日(月)まで 参加費 300円)

## なかよしランド「手作りおもちゃ」

3月27日(火)10:00~

可愛いかえるの楽器を作りますよ♡  
リンリン鈴の音を楽しみましょう♪

(申し込み前日まで 参加費 無料)

## 手芸サークル「ちくちく工房」

毎週金曜日 10:00~

小物入れやかばんなどを作っています☆

## 「ま〜なひろば」毎週木・金曜日

◎ 3月8日(木)、9日(金)は身体測定をします。

◎ 3月15日(木)は手形制作をします。

ミニ講座は「お箸について」です。

\*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30年 3月号

# あけぼの保育園 支援だより

## <3月>

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

## ☆ 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。



気軽に遊びに来て下さいね♪



## 食育広場

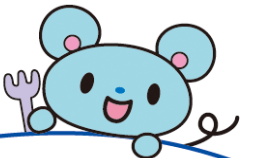
### 命をいただくことについて



食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただくということを伝えてみましょう。例えば、食べたあとの種は土に植えると芽が出ることや、にんじんやだいこんの切り口を水につけると芽吹くことなど、見たり、触れたり、香りをかいだりして五感で感じることで、子どもたちは食材の命を実感することができます。また、「牛乳はうしのお母さんのおっぱいのおすそ分け」など、命を分けてくれる動物のおかげで、自分たちが大きくなれることも話してみましょう。



## おいしい絵本



### 『やさいのおしゃべり』

作：泉 なほ 絵：いもとようこ(金の星社)



「お2階のれいそうしつでも、かまぼこちゃんやハムちゃんがカビがはえるまでほうっておかれりしてらしいよ」「3階のれいとうしつはもっとひどいらしいぞ。3年まえのごはんがまだこおってるらしいぞ」それはいつ食べてもらえるか、出番を待ちわびる野菜たちのおしゃべりだったのです。お料理されるときのそれぞれの命が輝いて、食べ物への感謝の気持ちが育まれます。



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



# 毎朝うんちでおなかすっきり!



「おなか痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる



うんちは健康のパロメーター。うんちでその日の健康をチェック!

トイレに行く時間をもつ



## 心配なうんちは色や形でチェック!



子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色でするっと出ます



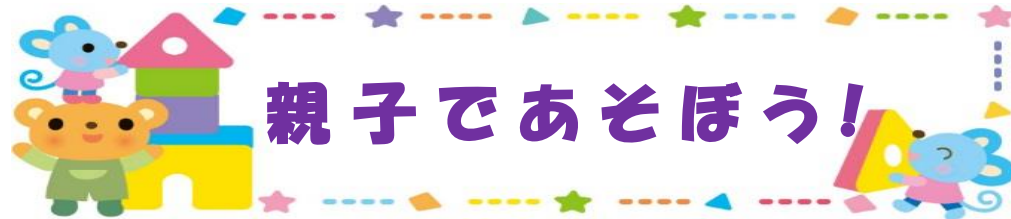
野菜や水分が足りないみたい



おなかの調子がよくないみたい

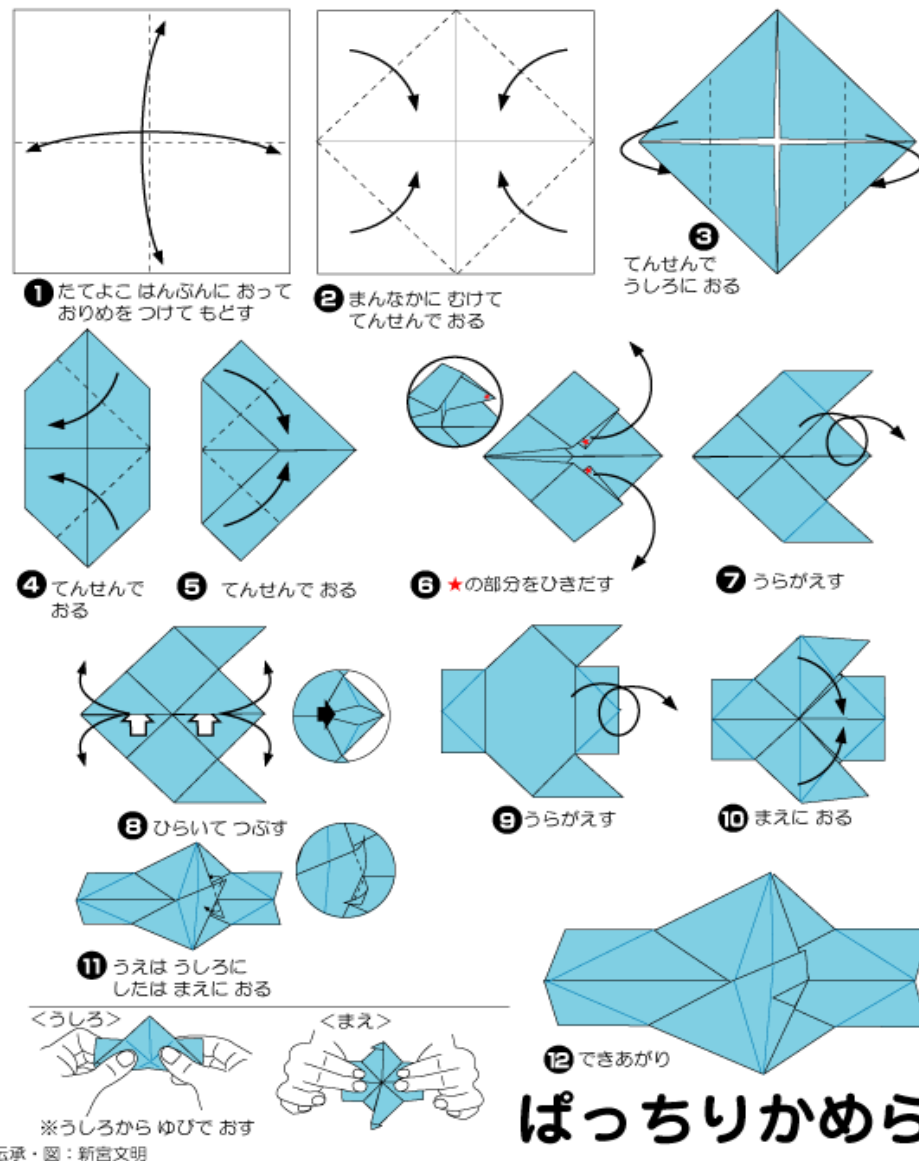
### 白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を!



## 親子であそぼう!

### ☆ おりがみ ☆



### 3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	3/13(火)	H29年 11月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	15(木)	H28年 8月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	14(水)	H27年 8月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	7(水)	H26年 8月生	午後0:15~0:30



## かんたんクッキング

ホットミルクといっしょに♪

### ほうれん草とチーズのスコーン

● 材料 (直径5cm 丸型6個分)

- ほうれん草 . . . . . 3株
- プロセスチーズ . . . . . 50g
- ホットケーキミックス . . . . . 200g
- マーガリン . . . . . 30g
- A 卵黄 . . . . . 1個分
- 牛乳 . . . . . 大さじ1



● 下準備

天板にオープン用シートを敷いておく。

● 作り方

- ほうれん草は、茹でて水にとり、水気をしぼってみじん切りにする。プロセスチーズは7~8cm角に切る。
- ボウルにホットケーキミックスを入れ、冷蔵庫から取り出したマーガリンを落とし、指先で粉をすり混ぜ、細かいそぼろ状にする。A とほうれん草を加えて混ぜ、プロセスチーズを加えてひとつにまとめ、冷蔵庫で30分休ませる。オーブンを180度に温める。
- 小麦粉少量(分量外)で打ち粉をした台に②をのせ、めん棒で2cm厚さにのばす。丸い型(コップの口などでもよい)で6個抜き、天板に並べて、180度のオーブンで15分焼く。

### 3月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
4(日)	かきさか医院	寿町16	53-2255
11(日)	レディス・みかみクリニック	前町49	52-8618
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
21(水)	工藤さとる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