

# 5月の予定

## なかよしランド「大型遊具」

5月2日(水) 10:00~

春の季節を感じながら思いきり体を動かして遊びましょう♪

(申し込み前日まで 参加費 無料)



## ママクラブ「移動ポケット」

5月9日(水) 10:00~

ティッシュやハンカチなどを持ち歩くのに便利な移動ポケットを作ります。※持ち物は申し込みの際にお伝えします。

(申し込み7日(月)まで 参加費 300円)



## クッキング「わらび餅」

5月14日(月) 10:00~

ぷるぷる食感がおいしくて幸せ♡きなこ抹茶の2種類を作ります。

(申し込み11日(金)まで 参加費 300円)



## ママクラブ「野菜の苗植え」

5月23日(水) 10:00~

じゃが芋やさつま芋などの苗を親子で一緒に植えてみませんか？

※持ち物：長靴・軍手・着替え  
(申し込み前日まで 参加費無料)



## おはなし会「エプロンシアター」

5月29日(火) 10:00~

可愛いしかけのエプロンを使った楽しい読み聞かせを行います！

(申し込み前日まで 参加費無料)



## 「ま〜なひろば」毎週木・金曜日

- ◎ 5月10日(木)・11日(金)は身体測定をします。
- ◎ 5月11日(金)ミニ講座は「成長・発達について」です。
- ◎ 5月17日(木)は時計制作をします。また「カイロプラクティック」を行います。

\*場所 スポカールイン黒石  
2階 親子アリーナ  
\*時間 9:00~12:30



平成30年度 5月号

# あけぼの保育園 支援だより

<5月>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 なかよしランド	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7	8	9 ママクラブ	10 ま〜な	11 ま〜な ちくちく工房	12
13	14 クッキング	15	16	17 ま〜な	18 ま〜な ちくちく工房	19
20	21	22	23 苗植え	24 ま〜な	25 ま〜な ちくちく工房	26
27	28	29 おはなし会	30	31 ま〜な		

## ☆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♪



# こどもの日

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という趣旨で、国民の祝日になっています。こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子どもたちの成長を願い、また、悪いことが起こらないようにと、ちまきを食べます。ひとつひとつに大事な意味が込められていることを伝えたいですね。

## ～絵本の紹介～

### 「くるま なにかな？」



トンネルのねるくんはいろいろな車と仲良しです。「次に出て来るのはなにかな？」と子どもと当てっこしながら読み進められる、楽しいのりもの絵本です。

作：やまもとしょうぞう  
絵：いちはらじゅん  
出版社：くもん出版



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

感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。



しっかり噛んで食べよう

- ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。
- お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



《ガラガラおもちゃ!》



キラキラしてて  
かわいいね



音が鳴って  
楽しいよ~♪



【材料】

ペットボトル/ビーズ・鈴など(音が鳴る素材)/両面テープ/セロハンテープ/ガムテープ/ミラーテープ/ハサミなど

【作り方】

- 乾いたペットボトルの容器に好きな材料を入れる。
- ミラーテープを数枚重ねて好みの長さで切り、片方をホチキスで止める。
- 蓋の裏面に両面テープとガムテープで、(2)のミラーテープを貼り付ける。
- 蓋が開かないようにしっかりと閉め、ビニールテープなどで補強する。

【ポイント】

★赤ちゃんには小さなペットボトルがおすすめです!



5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	5/ 8 (火)	H30年1月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月健診	5/ 17 (木)	H28年10月生	午後0:30~0:40
2歳健診	5/ 9 (水)	H27年10月生	午後0:30~0:40
3歳健診	5/ 16 (水)	H26年10月生	午後0:15~0:30



かんたんクッキング



肉巻きおにぎり



【材料】(2人分)

- 温かいご飯・・・300g(米1合分)
- ザーサイ(味つき)・・・30g
- 白いりごま・・・小さじ2
- 牛肉(しゃぶしゃぶ用)・・・6枚
- サラダ油・・・適量

(合わせ調味料)

- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2



【作り方】

- ボウルに合わせ調味料の材料をすべて入れ、混ぜる。
- ザーサイをみじん切りにし、白いりごまを入れて混ぜる。
- ②に温かいご飯を入れて混ぜたら、食べやすい形のおにぎりを6コ作っておく。
- 牛肉(しゃぶしゃぶ用)を6等分にして広げて、③を包む。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④の巻き終わりを下にして焼く。お肉を回しながら焼いたら、合せ調味料を回しかける。転がして味をからめ、照りが出るまで焼く。



5月休日救急当番医

施日	病院・診療所名	住所	TEL
3(木)	田村眼科	一番町183	53-1256
4(金)	黒石診療所	ちとせ三丁目6	53-3015
5(土)	工藤さとる整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
6(日)	佐々木内科小児科医院	山形町73	53-5125
13(日)	レディス・みかみクリニック	前町49	52-8618
20(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
27(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228

