

# 10月の予定

## なかよしランド「砂遊び」

10月6日(土) 10:00～

子ども達が大好きな砂遊び。お山作りや型抜きなど思いきり楽しみましょう★  
(申し込み 前日まで 参加費 無料)



## ママクラス「ひも通し作り」

10月10日(水) 10:00～

子ども達に大人気のはらぺこあおむしのひも通しをフェルトで手作りします。  
(申し込み 6日(土)まで 参加費 300円)



## クッキング「じゃが芋とひじきのチーズガレット」

10月16日(火) 10:00～

じゃが芋とチーズでカルシウムたっぷり!!  
先月保育園で収穫したじゃが芋を使用します。  
(申し込み 13日(土)まで 参加費 300円)



## 音楽コンサート～鉄マン～

10月22日(月) 10:00～

鉄マンさんがやってきますよ♪みんなで楽しくうたって盛り上がりましょう♪  
(申し込み 20日(土)まで 参加費 無料)



## おはなし会「紙芝居」

10月31日(水) 10:00～

秋にちなんだ紙芝居の読み聞かせを行います。どんなお話か当日まで楽しみに!  
(申し込み 前日まで 参加費 無料)



## 「ま～なひろば」毎週木・金曜日

- ◎ 10月11日(木)、12日(金)は身体測定をします。
- ◎ 10月11日(木)のミニ講座は「食物アレルギーについて」です。
- ◎ 10月18日(木)はハロウィン製作をします。また、12:30～14:00迄 育児相談も行っています。

\*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30年度 10月号

# あけぼの保育園 支援だより

## <10月>

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

## ☆ 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。

◎ 育児相談や一時預かり保育も行っています。



気軽に遊びに来て下さいね♪



## 食育広場

調理のくふうで好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりやしょうが、ごまなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめ。また、乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけとなるのです。



## おいしい絵本

### 『ぱんぱんあーん』

ぶん / すとう あさえ  
え / 堀川 理万子 (福音館書店)



「ぱんぱん あーん」とパンが口をあけます。「ウィンナーさん、レタスさん、おはいんなさい」。ウィンナーとレタスが勢いよくパンに飛び込み、ウィンナーサンドのできあがり! 「ぱんぱん あーん」とパンが次々に口をあけ、コロケサンド、たまごサンド、フルーツサンドもできあがります。



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

# 突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。

# 気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

## せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）

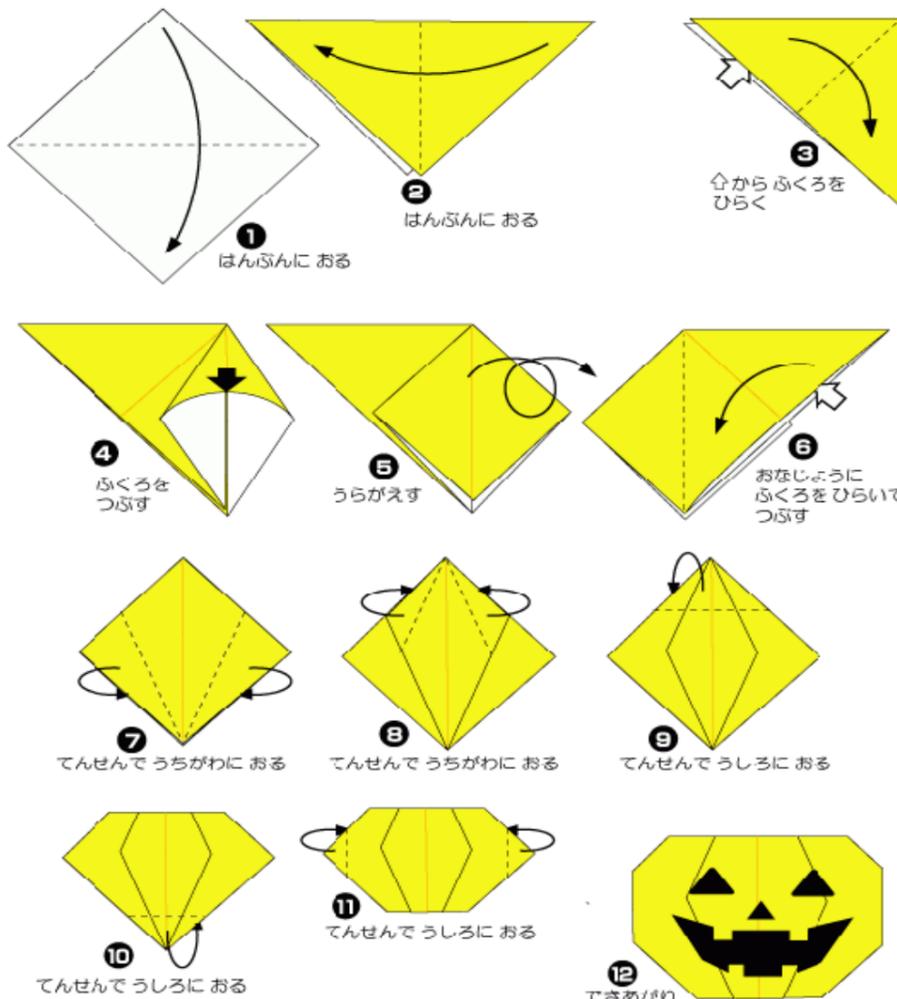


⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ



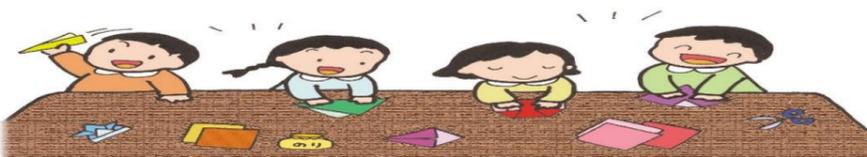
# 親子であそぼう!

## ☆ おりがみ ☆



かぼちゃのおばけ

作・図：新言文明



## 10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	10/30(火)	H30年 6月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	10/25(木)	H29年 3月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	10/ 3(水)	H28年 3月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	10/10(水)	H27年 3月生	午後0:15~0:30



# かんたんクッキング



実も皮も残さず食べちゃう

## りんごのパウンドケーキ

### ●材料（パウンドケーキ型1台分）

- りんご.....1個
- バター.....20g
- 砂糖.....70g
- 卵.....1個
- 塩.....小さじ1/2
- 小麦粉.....100g
- ベーキングパウダー.....10g



### ●作り方

- ① ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状になるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ② ①に卵黄を加え白っぽくなるまで混ぜたら、卵白を加えて空気を入れるようにして混ぜる。塩も加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておいたものを3回に分けて加え、ゴムべらで切るようにして（生地を練らないように）軽く混ぜる。
- ④ りんごは皮ごと1ちょう切りにして、塩水、またはオレンジジュース（いずれも分量外）にくぐらせてざるに上げる。
- ⑤ ペーパータオルで水気をふいたりんごを③にさっと混ぜ合わせ、バター（分量外）をぬった型に流し入れ、180度のオーブンで40分ほど焼く。

## 10月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
7(日)	佐々木内科小児科医院	山形町73	53-5125
8(月)	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
14(日)	工藤さとる整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
21(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228
28(日)	かきさか医院	寿町16	53-2255

