

# 1月の予定

## なかよしランド「雪遊び&そり遊び」

1月7日(月)・19日(土) 10:00~  
園庭にできた雪山に登ったり、親子でそり遊びを楽しみましょう★防寒着を着てきてくださいね!  
(申し込み 5日(土)・18日(金)まで 参加費 無料)



## YAMAHAコンサート

1月16日(水) 10:00~  
毎年恒例のエレクトーンコンサート♪  
みんなで一緒に歌って盛り上がりましょう♪  
(申し込み 前日まで 参加費 無料)

## クッキング「フチ肉まん」

1月22日(火) 10:00~  
冬の寒い季節にぴったりのフチ肉まん。  
あつあつほかほかでとてもジューシー!!  
(申し込み 18日(金)まで 参加費 300円)



## ママクラブ「パペット作り」

1月26日(土) 10:00~  
可愛いアンパンマンとバイキンマンのどちらか  
1つ好きな方のパペットを作ります。  
(申し込み 21日(月)まで 参加費 100円)

## おはなし会「しかけ絵本」

1月30日(水) 10:00~  
赤ちゃんも楽しめるしかけ絵本の読み聞かせを行います。手遊びや歌遊びも行いますよ♡  
(申し込み 28日(月)まで 参加費 無料)



## 「ま〜なひろば」毎週木・金曜日

- ◎ 1月10日(木)・11日(金)は身体測定をします。
- ◎ 1月10日(木)のミニ講座は「親子のコミュニケーションについて」です。
- ◎ 1月17日(木)は節分製作を行います。また、12:30~14:00迄育児相談も行っています。
- ※1月3日(木)・4日(金)はお休みです。

\*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31年 1月号

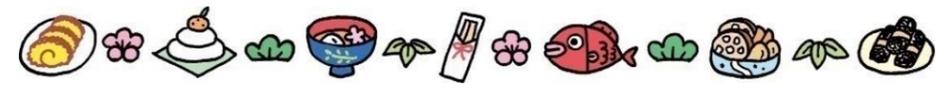
# あけぼの保育園 支援だより

## <1月> あけましておめでとうございます

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日	2 年始休暇	3 年始休暇	4 ちくちく工房	5
6	7 なかよし ランド	8	9	10 ま〜な	11 ま〜な ちくちく工房	12
13	14 成人の日	15	16 YAMAHA コンサート	17 ま〜な	18 ま〜な ちくちく工房	19 なかよし ランド
20	21	22 クッキング	23	24 ま〜な	25 ま〜な ちくちく工房	26 ママ クラブ
27	28	29	30 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。



## 鏡開き

1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。

## ~絵本の紹介~

### 『だるまさんが』

だ・る・ま・さ・ん・が……ページをめくって、あらら!びっくり!大わらい!声にだして読んでたのしい、見てたのしい、とってもキュートなファーストブックです。

作:かがくいひろし  
出版社:ブロンズ新社

## 幼保連携型認定こども園への移行のお知らせ

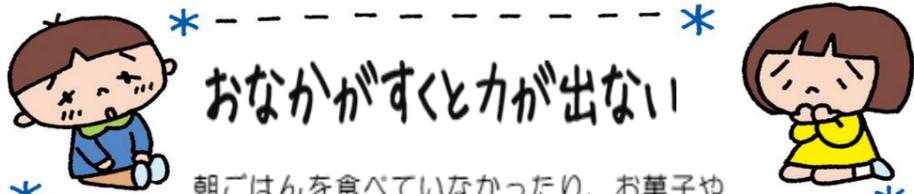
あけぼの保育園は、平成31年4月1日より「幼保連携型認定こども園」に移行することとなりました。認定こども園は、保護者の働き方に関係なく満3歳以上児であれば、全ての子どもが利用できる仕組みとなります。

☆3つの認定区分と手続きについて

- ・1号認定 (定員6名)  
満3歳以上で保育の必要がない(保護者が就労していない)子ども。
- ・2号認定 (定員41名)  
満3歳以上で保護者の就労や疾病などにより保育が必要な子ども。
- ・3号認定 (定員33名)  
満3歳未満で保護者の就労や疾病などにより保育が必要な子ども。

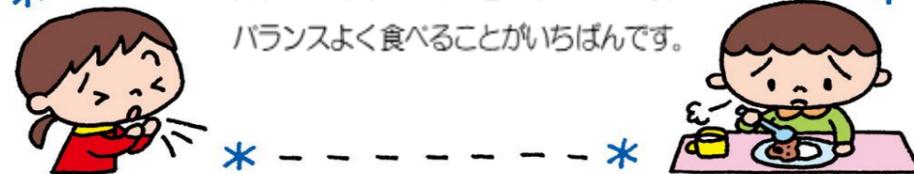
※1号認定希望の方は園との直接契約となりますので、31年1月末までに当園にお申し込み下さい。尚、2号及び3号認定の方は今まで同様、市役所にお申し込み下さい。詳しいことは、お気軽に当園までお問い合わせ下さい。

あけぼの保育園 (53) - 1992



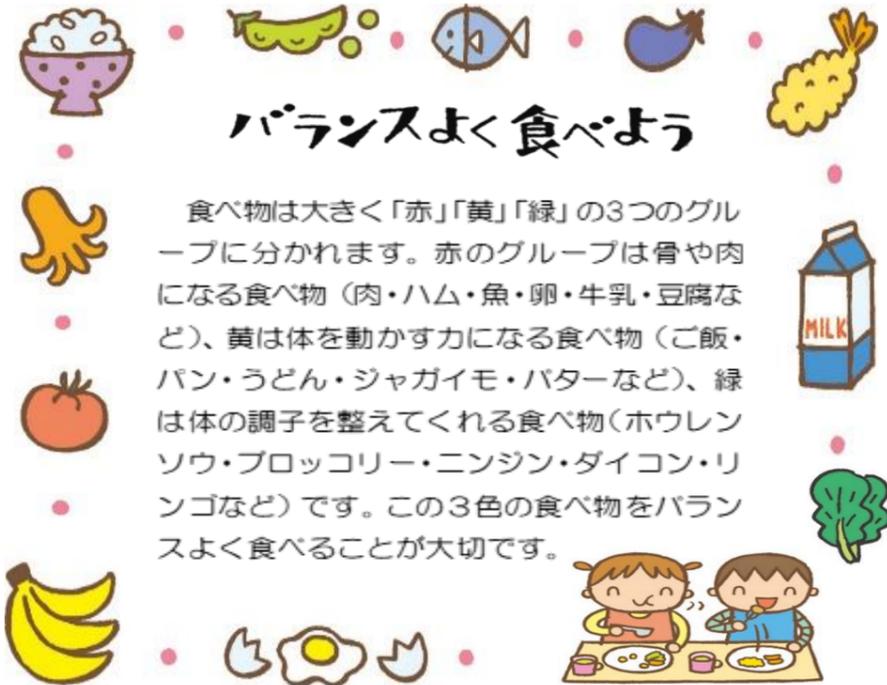
## おなかがすくヒカが出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すくにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。



## バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは骨や肉になる食べ物（肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など）、黄は体を動かす力になる食べ物（ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど）、緑は体の調子を整えてくれる食べ物（ほうれんそう・ブロッコリー・ニンジン・ダイコン・リンゴなど）です。この3色の食べ物をバランスよく食べることが大切です。



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



## 親子であそぼう!

### 《あおむしくん》

ポタンの練習が楽しくできるよ!



かわいいあおむしくんを作ろう!



#### 【用意するもの】

フェルト（赤・黄色・紫・緑・黄緑）／刺繍糸（緑・黄緑・赤）／ポタン／ボンド／手芸わた／ハサミなど

#### 【作り方】

- フェルト（緑・黄緑）を好みの大きさの葉っぱの形にして、2枚切る。
- 葉っぱの表・裏に刺繍糸（同系色でない糸）で、返し縫いをしながら葉柄を刺繍する。
- (2) を合わせて15cm開けて、黄緑の刺繍で回りをまつり縫いをして葉っぱのを作る。
- あおむしくんの顔のパーツ・体の大きさは好みの形に切る。体の部分は端から1cmのところ、ポタンが通る位の切り込みを入れる。
- 顔にパーツを貼り、回りをまつり縫いしながらわたを詰める。
- 体は最初にポタンの穴をまつり縫いして、回りをまつりながらわたを詰める。ポタン穴の反対側にポタンを付ける。



### 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/ 22 (火)	H30年 9月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	1/ 10 (木)	H29年 6月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	1/ 9 (水)	H28年 6月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	1/ 16 (水)	H27年 6月生	午後0:15~0:30



## かんたんクッキング

### 卵サラダおやきパン

#### 【材料】(8個分)

- 具・・・ゆで卵 2個、マヨネーズ 適量
- じゃがいも・・・・・・中 (正味100g)
- 赤ピーマン・・・・・・1個 (50g)
- 薄力粉・・・・・・150g
- 上新粉・・・・・・30g
- ベーキングパウダー・・・・小さじ1
- 砂糖、牛乳、マヨネーズ・各大さじ1
- 粗塩・・・・・・小さじ1/2
- 卵・・・・・・2個



#### 【作り方】

- 具のゆで卵はざっくり刻み、マヨネーズを混ぜる。
- 赤ピーマンはみじん切りにする。
- じゃがいもはラップで包み、電子レンジで約3分加熱する。皮をむいてボールに入れ、フォークの背でつぶす。
- ③に④を加え、ゴムベラで全体を混ぜる。②を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、1つにまとめてラップで包み、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ④を8等分にする。1つを多めの小麦粉（分量外）をふって台にのせ、粉をまぶしながら丸める。手にのせて少し平らにし、①の1/8量をのせて包む。同様に全部で8個作る。
- ホットプレートを140℃に温め、⑤の閉じ目を下にして並べる。ふたをして10分焼き、裏返してさらに5分焼く。

### 1月休日救急当番医

施日	病院・診療所名	住所	TEL
1(火)	かきさか医院	寿町16	53-2255
2(水)	兼平医院	市ノ町18	52-3305
3(木)	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
6(日)	山谷胃腸科内科	温湯上川原7-10	54-8370
13(日)	佐々木内科小児科医院	山形町73	53-5125
14(月)	黒石あけぼの病院	あけぼの町52	52-2877
20(日)	レディス・みかみクリニック	前町49	52-8618
27(日)	工藤さとる整形外科クリニック	ぐみの木1丁目67-1	59-2200