



ママクラス「節分製作&豆まき会」 2月2日(土)10:00~

鬼のお面と豆入れ作りをした後は、無病息災を 願って豆まきをしますよ!鬼と一緒に記念撮影 をして節分の思い出を作りましょう♬

(申し込み 前日まで 参加費 無料)

なかよしランド「雪遊び&そり遊び」

2月5日(火)・16日(土) 10:00~

子ども達に大人気の雪遊び!冬ならではの遊びを 親子で満喫しましょう。防寒着を着てきてね☆ (申し込み 前日まで 参加費 無料)





クッキング「クロワッサンドーナツ」

2月13日(水)10:00~

パイシートで作る揚げないドーナツ!! 簡単なので親子で一緒に作れますよ♪ (申し込み 8日(金)まで 参加費 300円)

マジックショー

2月19日(火)10:00~

わくわくドキドキするマジックショー★ 一緒に楽しい体験をしてみませんか? (申し込み 前日まで 参加費 無料)





おはなし会「大型絵本」 2月25日(月)10:00~

寒い季節にぴったりの大型絵本をみた後は 歌や手遊びも楽しみましょう♪ (申し込み 23日(土)まで 参加費 無料)

ま〜なひろば」毎週木・金曜日

◎2月7日(木)、8日(金)は身体測定をします。

◎2月7日(木)のミニ講座は「トイレトレーニングについて」

◎2月14日(木)は「木育あそび」があります。

◎2月21日(木)は「ひな祭り製作」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





, –						
B	月	火	水	木	金	±
₩ ☆		1 き〜な ちくちく工房	2 77 777			
3	4	5 なかよし ランド	6	7 き~ �	8 き~な ちくちく工房	9
10	1 1 建国記念の日	12	13 7ッキン グ	1 4 *~*	15 き~な ちくちくエ票	16 なかよし ランド
17	18	19 マジック ショー	20	21 *~ \$	22 き~な ちくちくエ票	23
24	25 おはなし会	26	27	28 *~ \$		

☆ 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。



根も葉も栄養が豊富 ~今が旬のだいこん~

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的 に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの 青首だいこんです。1年中出回っていますが、この 時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられま す。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおす すめ。すりおろす場合は、食べる直前に行うと、ビ タミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分 は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用 がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテン や、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨 てずに調理して食べましょう。





『まめのかぞえうた』

作 / 西内 ミナミ 絵/和歌山静子(鈴木出版)



「ひとーつ まめ ひとつ あったとさ」「ふたーつ ふたごの は っぱの あかちゃん げんきよく でてきたよ」と数を数えるたび に豆が元気に生長していきます。節分で豆まきをしたあとに読 みたい絵本です。裏表紙では鬼も豆を食べていますよ。

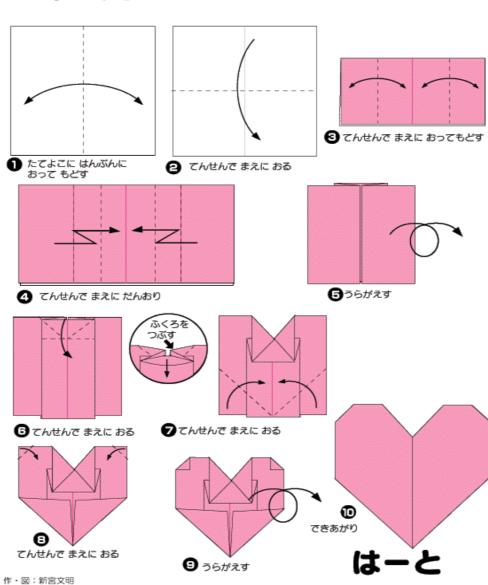




京方矢 みんなで ガラガラかい」 かぜの予防に大切なうがいですが、 習慣づけるのはなかなか大変ですね。 まずはお母さん、お父さんがやって 見せるのがいちばん! 外から帰っ たらすぐ「一緒にやろう」とお子さ んを誘ってください。みんなでガラ ガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」 と吐き出すだけでも効果があります。

親子であどぼう

☆ おりがみ ☆





2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	2/26(火)	H30年 10月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	2/7(木)	H29年 7月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	2/6(水)	H28年 7月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	2/13(水)	H27年 7月生	午後0:15~0:30

かんたんクッキング



コロッケの材料が熱々のグラタンに!!

ひき肉とマッシュポテトのパン粉焼き

●材料 (3人分)

マッシュポテト

じゃがいも・・・・・・	
塩、こしょう・・・・・・	
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
牛乳 ••••••	
ひき肉・・・・・・・・	• • 200g
にんにく(みじん切り)・・・・	• 1かけ分
玉ねぎ(みじん切り)・・・・・	• 1/4個
にんじん(みじん切り)・・・・	• 1/4個
オリーブ油・・・・・・・	小さじ1



「コンソメスープの素・・・・・1/2個 ウスターソース ・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・小さじ1/2

B ピザ用チーズ・・・・・・60g パン粉・・・・・・大さじ4 パセリ(みじん切り)・・・・・・適量



●作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、6等分に切り、たっぷりの湯で竹串がすっと入るまでゆで、湯をきる。熱いうちに粗くつぶし、塩、こしょう、バターを加えて混ぜ、牛乳を加えて混ぜてマッシュポテトを作る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎ、にんじんを加えて油が回るまで炒め、ひき肉を入れて色が変わるまで炒めて A を加えて調味する。
- ③ 耐熱容器に2を入れ、その上に1を入れ、Bをそれぞれ全体に散らす。オープントースターで10分ほど、きれいな焼き色がつくまで焼く。

6 9 6 9 6 9

2月休日救急当番医

実施日	病院•診療所名	住 所	TEL
3(日)	ちとせクリニック	ちとせ1丁目139	53-7228
10(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
11(月)	健生黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
17(日)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187
24(日)	田村眼科	一番町183	53-1256