



おはなし会「大型絵本」

4月8日(月)10:00～

子ども達に大人気の絵本の
読み聞かせを行います♡

(申し込み 5日(金)まで 参加費 無料)



ママクラブ「手作りスタイ」

4月13日(土)10:00～

裁縫が苦手という方でも大丈夫です♪
持ち物は申し込みの際お知らせします。

(申し込み 11日(木)まで 参加費 無料)



クッキング「ひとくちスコーン」

4月17日(水)10:00～

チーズとウィンナーが入っているので
おやつにも朝ごはんにもぴったり!!

(申し込み 15日(月)まで 参加費 300円)

なかよしランド「園庭散歩&大型遊具遊び」

4月23日(火)10:00～

園庭の桜を見ながらお散歩や楽しい
大型遊具で一緒に遊びませんか?

(申し込み 前日まで 参加費 無料)



ちくちく工房 ～手芸サークル～

毎週金曜日 10:00～

小物入れやかばんなどを作っています☆



【あけぼのこども園】
黒石市あけぼの町95
TEL 53-1992
FAX 53-5525
HP <https://akebono-hoiku.jp/>



平成31年 4月号

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園

支援だより

<4月>

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

☆あけぼのこども園 子育て支援センター

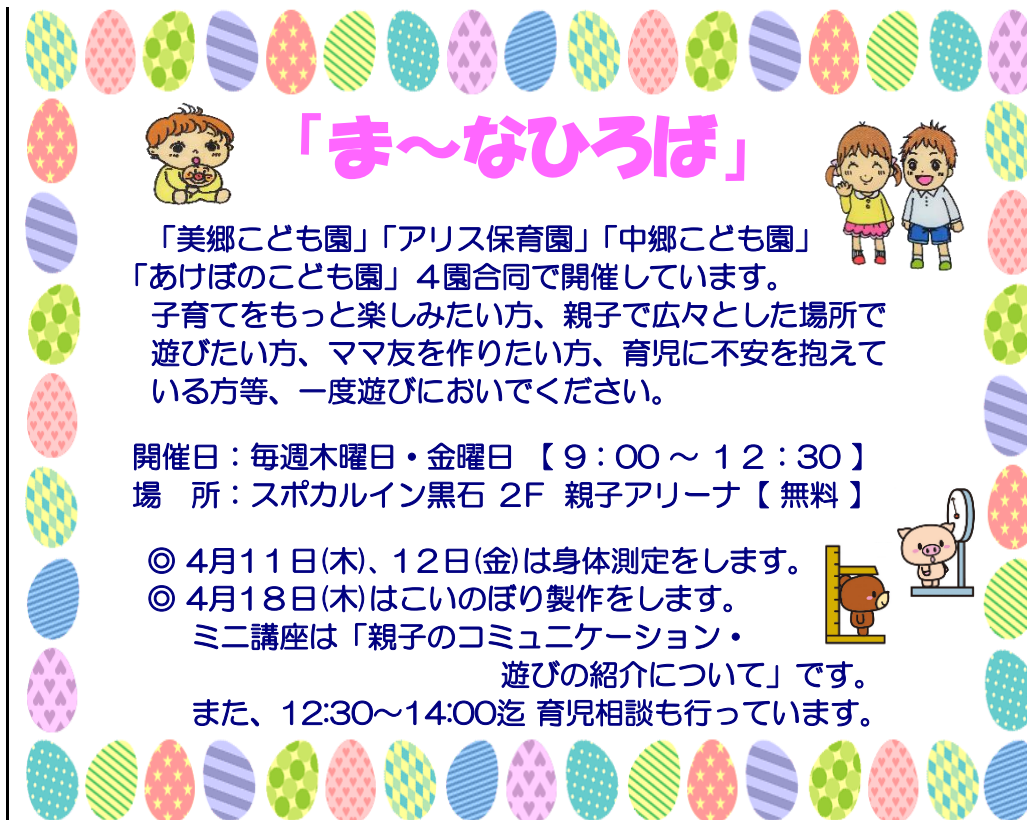
◎ 園庭及び支援センター開放時間

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♪



「ま～なひろば」



「美郷こども園」「アリス保育園」「中郷こども園」
「あけぼのこども園」4園合同で開催しています。

子育てをもっと楽しみたい方、親子で広々とした場所で
遊びたい方、ママ友を作りたい方、育児に不安を抱えて
いる方等、一度遊びにおいでください。

開催日：毎週木曜日・金曜日【9:00～12:30】

場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ【無料】

◎ 4月11日(木)、12日(金)は身体測定をします。

◎ 4月18日(木)はこいのぼり製作をします。

ミニ講座は「親子のコミュニケーション・

遊びの紹介について」です。

また、12:30～14:00迄 育児相談も行っています。



食育広場

たんぱく質について知ろう



たんぱく質は、炭水化物・脂質と合わせて3大栄
養素といわれます。よい筋肉や、髪、肌、臓器、ホ
ルモンを作り、エネルギー源にもなる栄養素。主に
アミノ酸で構成されています。たんぱく質には、肉
や魚、卵などの動物性と、穀類や豆類などの植物性
があり、それぞれが含むアミノ酸の種類が違うた
め、バランスよくとる必要があります。たんぱく質
が不足すると体の成長に影響が出たり、肉料理など
を食べすぎると脂質のとりすぎにもなるので適量が
大切です。



おすすめ絵本

『いちごちゃん』

作 / ひろかわ さえこ(偕成社)



「いちごちゃん おいで おいで」水彩のやさしい色合い
と、リズムカルなことばがかわいい、あかちゃんえほん。みん
なのだいすきな、くだものが登場です!あかちゃんのファース
トブックにぴったり。ミニサイズのボードブックは、安心して
何度でもめくる楽しみが味わえます。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続く、心身ともに疲れがたまっているのかもしれません。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな？と思ったら

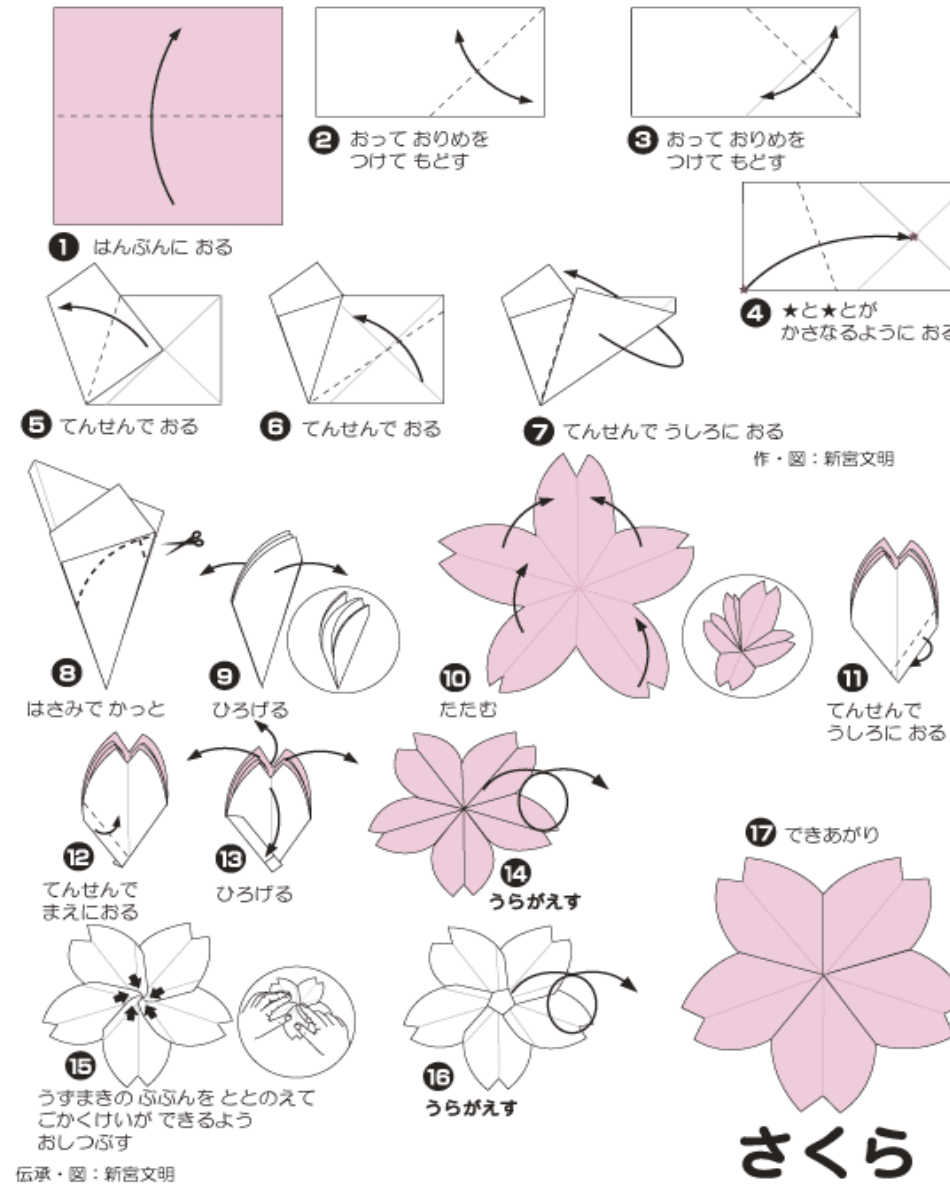
- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

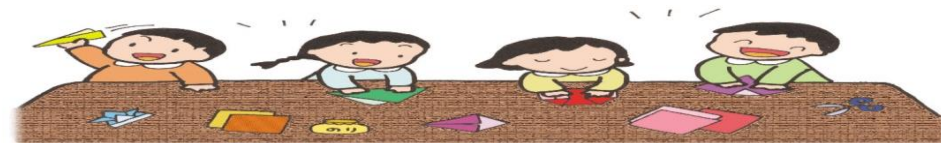


つくってあそぼう！

☆ おりがみ ☆



伝承・図：新宮文明



4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	4/9(火)	H30年12月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	4/18(木)	H29年9月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	4/10(水)	H28年9月生	午後0:30～0:40

3歳児健診

4/17(水)

H27年9月生

午後0:15～0:30



かんたんクッキング

温めても冷めてもおいしい



いちごプリン



●材料（4人分）

- いちご・・・・・・・・・・8個
 【カラメルソース】
 ・砂糖・・・・・・・・・・50g
 ・お湯・・・・・・・・・・小さじ2
 卵・・・・・・・・・・2個
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
 牛乳・・・・・・・・・・240ml



●作り方

- ① カラメルソースを作る。小鍋に砂糖、お湯小さじ1を中に入れて中火にかける。砂糖が解けて泡が立ち、濃い茶色に近づいてきたら、お湯小さじ1を加え、鍋をゆすってなじませる。耐熱の器4つにカラメルソースを分けて入れる。
- ② いちごはへたを取って6等分に切る。ボウルに卵、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③ 小鍋に牛乳を入れて人肌に温め、②のボウルに加えて混ぜ、こし器で別のボウルにこす。
- ④ ①の器にいちごを分け入れ、③を注ぐ。十分に蒸気の立った蒸し器に入れ、ふきんを巻いて結んだふたをずらしてかけ、弱火で30分蒸す。

4月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
7(日)	工藤さとる整形外科クリニック	野添町64-3	59-0345
14(日)	黒石市あけぼの病院	あけぼの町52	52-2877
21(日)	健生黒石診療所	ちとせ3丁目6	53-3015
28(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
29(月)	兼平医院	市ノ町18	52-3305
30(火)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187