

2019年 7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

<7月>

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ま〜な	5 ま〜な ちくちく工房	6 造形遊び
7	8	9	10	11 ま〜な	12 ま〜な ちくちく工房	13
14	15 海の日	16	17	18 ま〜な	19 ま〜な ちくちく工房	20 ママ クラブ
21	22	23	24 なかよし ランド	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。



7月の予定

<造形遊び> 「手型アート」

7月6日(土)10:00～

お子さんの手型をアートにしよう!

※申し込み 4日迄 参加費100円



<ママクラブ> 「親子ヨーガ」

7月20日(土)10:00～ 講師・坂井 雅美先生

心も体もリラックスしてくれるヨーガ!

☆講師の先生が楽しく教えてくれます。

※申し込み 16日迄 参加費 無料



<なかよしランド> 「水遊び」

7月24日(水)10:00～

夏ならではの水遊び! タオルや着替えを持って来てね★

※申し込み 前日迄 参加費 無料



<おはなし会> 「大型絵本」

7月31(水)10:00～

みんなが楽しめる絵本の読み聞かせを行います。

※申し込み 前日迄 参加費 無料



<ちくちく工房 ~手芸サークル~>

毎週金曜日 10:00～

作りたい物を自由に作って楽しみませんか?



「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: スポカールイン黒石 2F 親子アリーナ【無料】

◎7月11日(木)、12日(金)は身体測定をします。
◎7月11日(木)のミニ講座は「トイレトレーニングについて」です。
◎7月18日(木)はねぶた製作をします。
また、12:30～14:00迄 育児相談も行っています。

子育てポイント!

「☆蚊に刺されない対策・対処☆」

毎年、夏の時期に悩まされる「蚊」。
蚊から、肌を守る為の対策、対処をお知らせします。
＜対策＞・着る服は、明るい色を着用する。(肌の露出はできるだけ少なくし、袖のあるものを着ましょう。)
・汗をかいたら、細めに拭く。
・虫よけ剤(スプレー)を使う。
＜対処＞・刺された直後にできるかゆみは、保冷剤などで冷やしたりメントール成分が含まれる市販薬を使用する。
翌日以降のかゆみは、ステロイドが入ったものがよく効く。かき壊しの予防として、カットバンを貼るのも効果的。ひどい時は、皮膚科に受診する。
※注意・かき壊してしまうと、殺菌が入り「とびひ」になることがあるので注意!

おすすめ絵本

『ひまわり』

作・絵 / 和歌山 静子 (福音館書店)



地面に一粒の種が落ちました。お日様の光をいっぱい浴びて芽が出て、茎が伸び、葉が出て、どんどんこどもと伸びていき、やがて・・・。
生命力にあふれた夏を感じるこのことのできる一冊です。



飛んでけ! 夏ばて

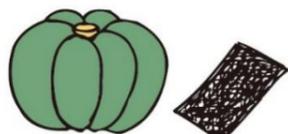
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



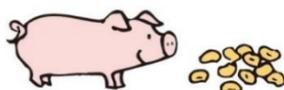
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



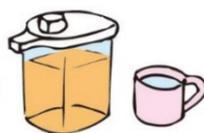
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

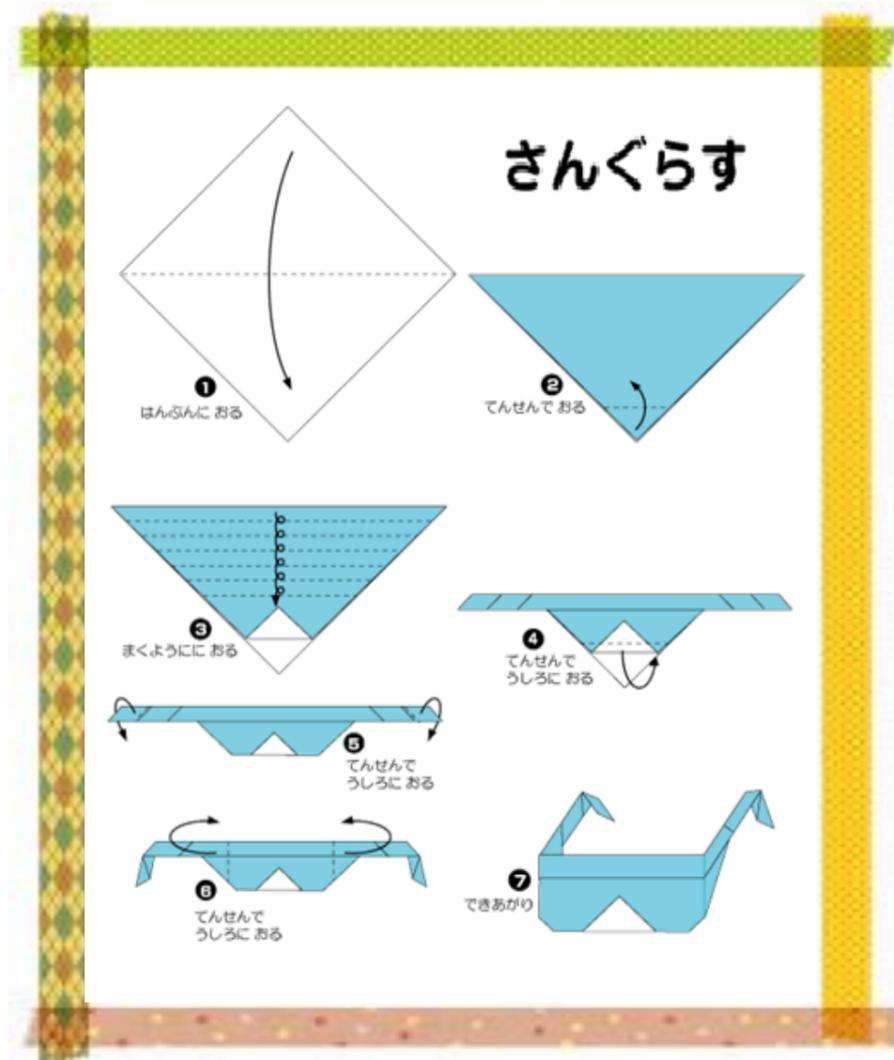
こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



つくってあそぼう!

☆ おりがみ ☆



7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	7/9 (火)	2019年3月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	7/18 (木)	H29年12月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	7/10 (水)	H28年12月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	7/17 (水)	H27年12月生	午後0:15~0:30



かんたんクッキング

【トマトとジャコの冷製パスタ】

●材料 (一人分)

- パスタ.....90~100g
- トマト.....2個
- オリーブオイル.....お好み
- 塩・コショウ.....適量
- ジャコ.....適量
- 大葉.....適量



●作り方

- ① パスター人前ゆでる。
- ② トマトを八等分に切りボールにオリーブオイル、塩・コショウと共に入れトマトが崩れないように混ぜる。
- ③ 甘くないトマトでも塩で味付けする
- ④ フライパンにオリーブオイルを少し多めに入れ、ジャコを炒める。
- ⑤ ジャコの色が変わり、カリカリになったら火を止める。
- ⑥ フライパンのオリーブオイルだけをトマトの入ったボールに移す。
- ⑦ パスタがゆで上がったら冷水でしめる。水切りしたパスタを皿にのせて、トマト、ジャコの順に盛り付けお好みで大葉を刻んでのせる。(大葉をのせるとサッパリ感もできるのでオススメです)

※コツ・ポイント

パスタに味付けをしてないので、盛り付けた時に②・③で味付けをしっかりつける。

7月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
7(日)	兼平医院	52-3305
14(日)	佐々木内科・小児科医院	53-5125
15(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
21(日)	レディース・みかみクリニック	52-8618
28(日)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345