



2019年 9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

<9月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ま〜な ちくちく工房	6 ま〜な ちくちく工房	7
8	9 ママ クラブ	10	11 HIP HOP ダンス	12 ま〜な ちくちく工房	13 ま〜な ちくちく工房	14
15	16 敬老の日	17	18 クッキング	19 ま〜な ちくちく工房	20 ま〜な ちくちく工房	21
22	23 秋分の日	24	25 なかよし ランド	26 ま〜な ちくちく工房	27 ま〜な ちくちく工房	28
29	30					

☆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。



9月の予定

<ママクラブ> 「おやつ試食会」
9月9日(月)10:00～ 豆腐ドーナツ
保育園のおやつを試食してみませんか?
※申し込み 4日迄 参加費 無料

<HIP HOPダンス> 「SINPEI先生」S・D・C・C
9月11日(水)10:00～
リズムカルにHIP HOPを楽しみましょう!
※申し込み 前日迄 参加費無料

<クッキング> 「簡単☆ゼリームース」
9月18日(水)10:00～
ゼリエースを使っの簡単ムース作りをします。
※申し込み 11日迄 参加費 150円

<なかよしランド> 「砂遊び」
9月25日(水)10:00～
親子一緒に砂遊びをして楽しく遊びましょう★
※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?

【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/>

「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】

◎9月12日(木)、13日(金)は身体測定をします。
◎9月12日(木)のミニ講座は「絵本の紹介について」です。
◎9月12日(木)・26日(木)はごろ寝アートの日です。
◎9月19日(木)はミニ運動会をします。
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!
「☆脳を育てる食生活☆」

- ①手作りの食事のすすめ こどものあらゆる五感を刺激します。
- ②よく噛んで食べましょう 歯や顎の骨が強くなるとともに、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。
- ③朝ごはんを食べましょう 脳はエネルギーを大量消費します。寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べて脳にエネルギーを補給しましょう。
- ④積極的に外遊びを 自然は感性を豊かにします。体力や我慢強さをそだてます。
- ⑤コミュニケーションをとりましょう 人との関わりが脳を活性化させます。
- ⑥睡眠をとりましょう 睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。その為にも睡眠をとりましょう。

おすすめ絵本

『ぼく、お月さまとおはなししたよ』

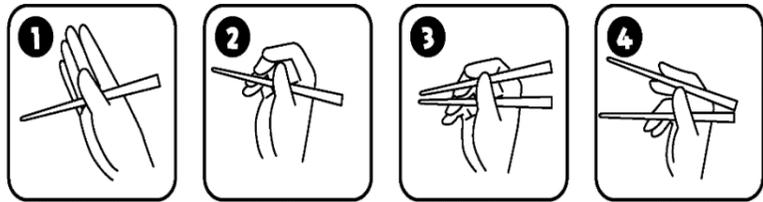
作・絵 / フランク・アッシュ (評論社)
訳 / 山口 文生

クマ君は、お月さまをみて思った。お月さまの誕生日におくりものをあげたいな。でも、いつだろう?何をあげたらいいのかな?お月さまに聞いてみよう。そこでクマ君は木にのぼり、お月さまにはなしかけた。でも・・・。

正しい箸の持ち方



- ①箸の片方（固定はし）を、親指の根本に挟めます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で挟めます。
- ③もう片方の箸は（作用はし）は、親指のはらで挟み、第一関節で支えます。
- ④作用橋の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

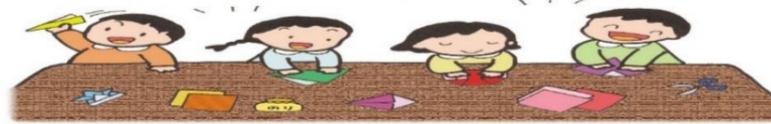
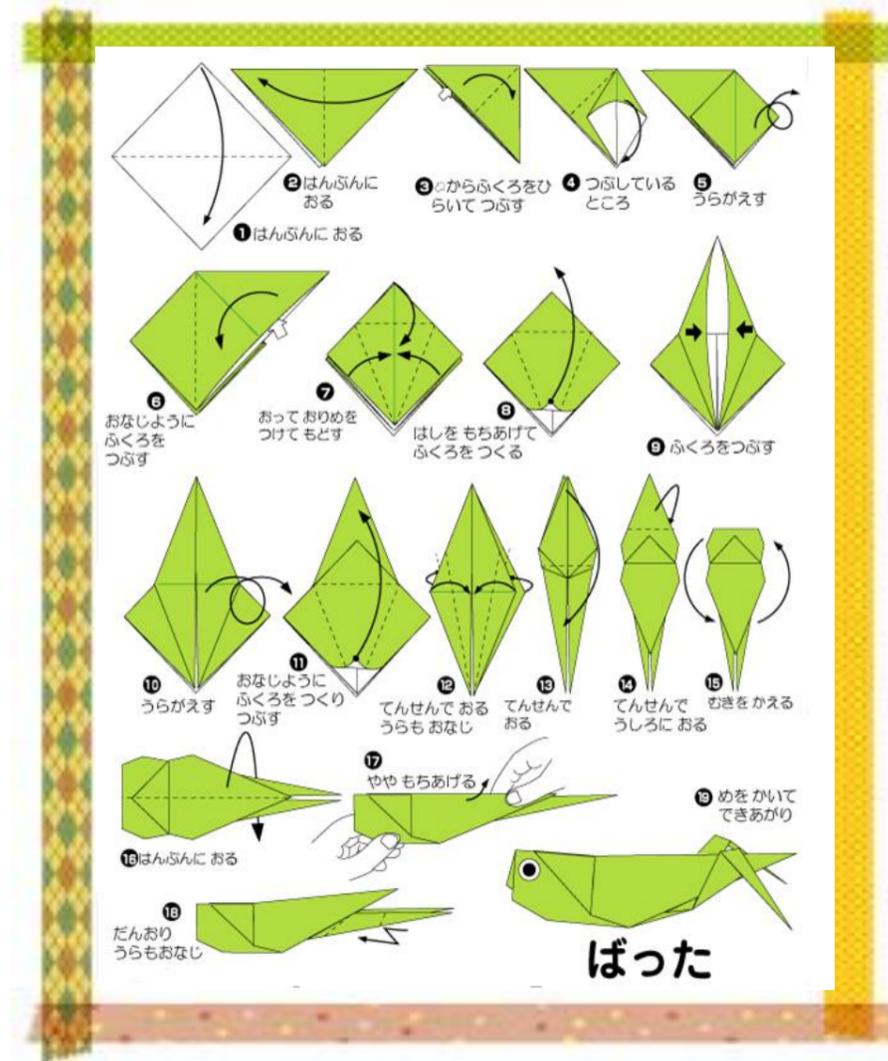
- 滅菌ガーゼ
- ばんそうこう
- はさみ
- ピンセット
- ポリ袋
- 消毒薬、外傷用薬品 など
- 三角巾
- 脱脂綿
- 体温計
- 熱冷まし用シート
- ポケットティッシュ
- 包帯
- 綿棒
- とげ抜き

ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。



つくってあそぼう！

☆ おりがみ ☆



9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	9/10 (火)	2019年5月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	9/5 (木)	H30年2月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	9/4 (水)	H29年2月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	9/11(水)	H28年2月生	午後0:15~0:30



かんたんクッキング

[簡単！お月見団子・みたらし団子]

・材料

- 白玉粉（もち粉）・・・200g
- 砂糖・・・大さじ1
- 絹ごし豆腐・・・250~280g
- ☆醤油・・・大さじ2
- ☆水・・・大さじ6
- ☆砂糖・・・大さじ6
- ・片栗粉・・・小さじ2
- ・水・・・大さじ2
- ♡きな粉・・・大さじ1
- ♡砂糖・・・大さじ1
- 黒ゴマ・・・適宜
- クコの実・・・適宜



抹茶（お好みで）・・・適宜
あんこ（お好みで）・・・適宜

・作り方

- ①ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、絹ごし豆腐を加えながらこねる。（パックの水分は捨て、豆腐自体は水切りしないで使う。）
- ②耳たぶ位の柔らかさになったら一口大に丸める。
- ③鍋に湯を沸かして②を入れて、浮き上がってきたら、もうしばらく茹で、水を入れたボウルに取る。
- ④小鍋に☆を入れて火にかけ、煮立ったら、・でとろみをつける。
- ⑤器に白玉団子を盛り付け④のあんかけ、♡のきな粉と胡麻をふる。好みに抹茶やあんこを添える。

白玉粉に豆腐を加えることで、時間が経っても柔らかく、栄養価もアップ！

9月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
1(日)	健生黒石診療所	53-3015
8(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
15(日)	兼平医院	52-3305
16(日)	佐々木内科・小児科医院	53-5125
22(日)	たかはし循環器科クリニック	59-2200
23(日)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345
29(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618