



2019年 11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

<11月>

日	月	火	水	木	金	土
					1 ま〜な ちくちく工房	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6 よみきかせ会	7 ま〜な	8 ま〜な ちくちく工房	9
10	11	12	13 ママ クラブ	14 ま〜な	15 ま〜な ちくちく工房	16
17	18	19	20 なかよし ランド	21 ま〜な	22 ま〜な ちくちく工房	23 勤労感謝の日
24	25	26	27 おはなし会	28 ま〜な	29 ま〜な ちくちく工房	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。



11月の予定

<よみきかせ会>「読み語り・朗読」  
11月6日(水)10:00～ 講師 ちづい いまこ先生  
読み聞かせを通して、心を豊かにしましょう!  
※申し込み 5日迄 参加費 無料



<ママクラブ>「簡単!可愛い手作りラムネ」  
11月13日(水)10:00～  
子どもが大好きなラムネを手作りで作って  
ませんか?簡単に可愛くできます☆  
※申し込み 6日迄 参加費 100円



<なかよしランド>「手作りひも通し遊び」  
11月20日(水)10:00～  
ひも通し遊びで、指先を鍛えよう!  
※申し込み 前日迄 参加費 無料



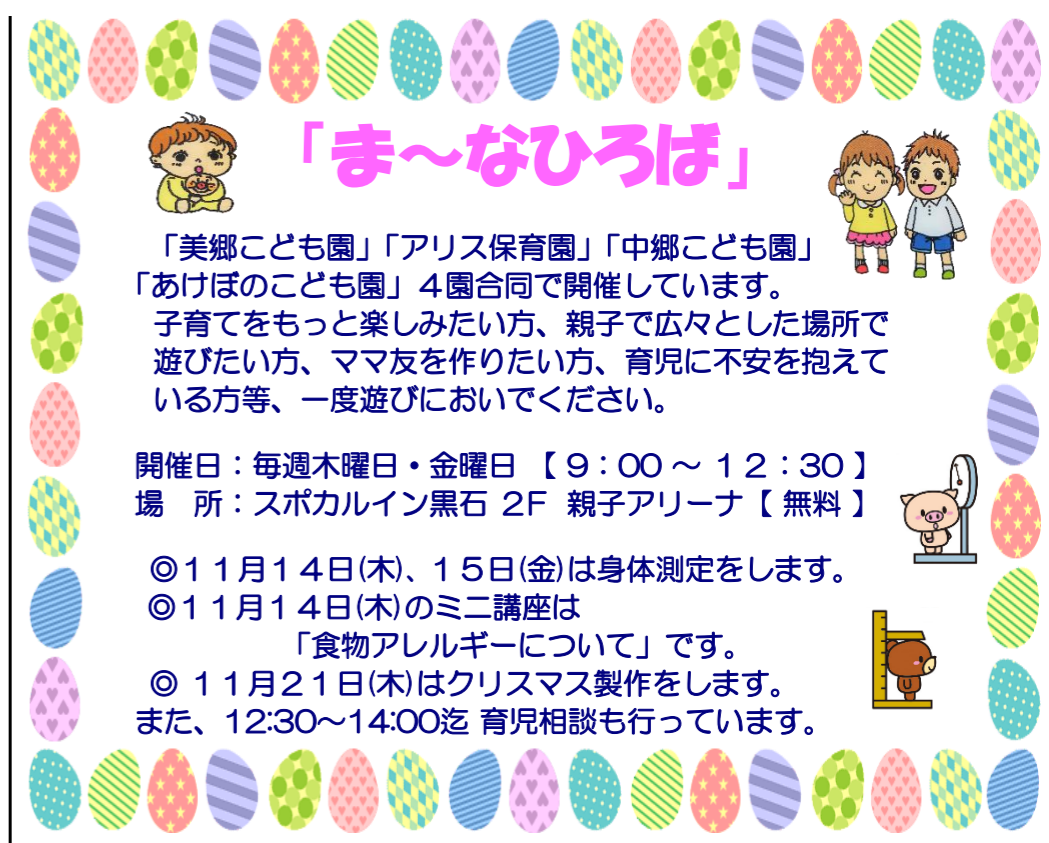
<おはなし会>「シール貼り遊び」  
11月27日(水)10:00～  
みんなが楽しめる絵本の読み聞かせを行います。  
※申し込み 前日迄 参加費 無料



<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?



【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】

◎11月14日(木)、15日(金)は身体測定をします。  
◎11月14日(木)のミニ講座は「食物アレルギーについて」です。  
◎11月21日(木)はクリスマス製作をします。  
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!

「☆睡眠と生活リズム☆」

心と体の健やかな成長は、理想的な生活リズムの中で作られます。その為に、健康で規則正しい生活リズムを心がけることが大切。しかし最近では、宵っ張り、朝寝坊などで生活リズムが乱れている子どもも・・・。

<子どもの様子から見る生活リズムのサイン>



- 集中力がない
- すぐに横になる
- 午前中からあくびなど眠そうにする
- すぐにイライラしたり、ぐずったりするなど機嫌が悪い
- 食欲がない

※該当項目に✓をして、1つでも✓が付いた場合は午睡を早めにしたり早寝をするなどして対応してみましょう!

おすすめ絵本

『ねないこ だれだ』



作・絵 / せな けいこ (福音館書店)

時計が鳴ります。ボン、ボン、ボン。  
「こんな時間に起きているのは、誰だ?」ふくろうにみみすく、どらねこ、それともどろぼう?いえ、いえ、夜中に起きているのは・・・おばけ!さあ、おばけのおはなしの始まり。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

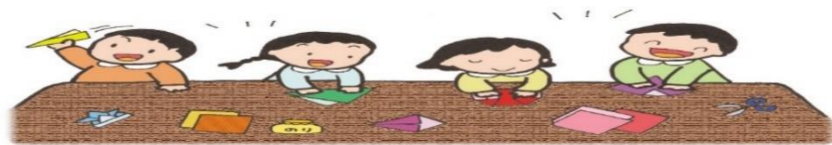
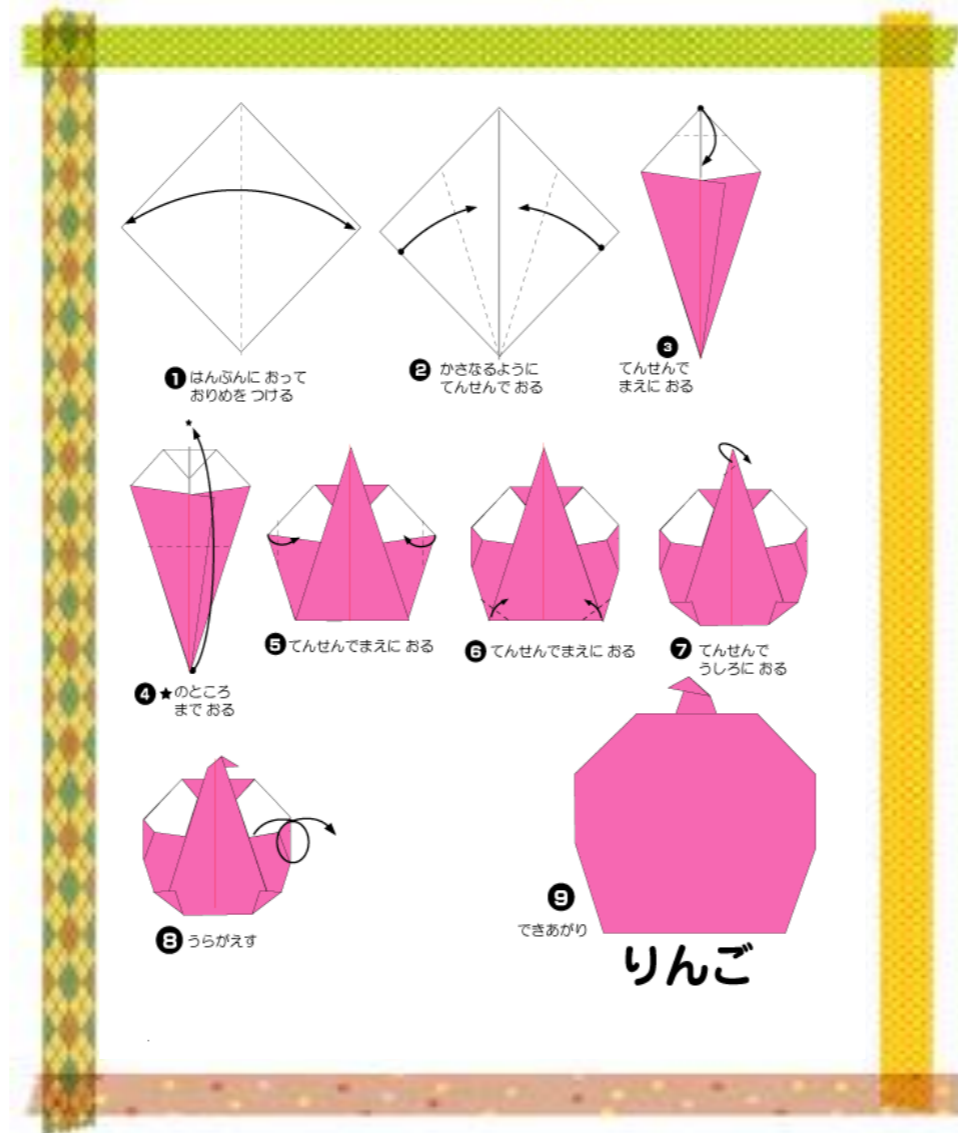
せっけんを泡立てて……



チェック！  
指と指の間、指先、手首は洗い残しがちよ。念入りにね

## つくってあそぼう！

### ☆ おりがみ ☆



### 11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	11/12 (火)	2019年7月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	11/21 (木)	H30年4月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	11/6 (水)	H29年4月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	11/13 (水)	H28年4月生	午後0:15~0:30

## かんたんクッキング

### 【子どもが喜ぶ♪たこ焼き風な焼きおにぎり】

#### ●材料 (9人分)

- ・温かいご飯・・・お茶碗2杯分
- ・かつお節・・・3g
- ・シュレッドチーズ・・・大さじ2
- ・紅ショウガ・・・大さじ1
- ・小エビ・・・大さじ2
- ・たこ焼きソース・・・大さじ2 (又は中濃ソース)
- ・マヨネーズ・・・大さじ1
- ・青のり・・・大さじ1



#### ●作り方

- 1 紅ショウガを細かく刻む。
- 2 材料をボールに入れて混ぜ合わせ、ラップなどでたこ焼きの大きさに丸める。
- 3 油が馴染んだたこ焼き器に入れて160℃で焼く。
- 4 チーズが溶け出してきたら、時々転がしながら焼く。
- 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 焼き色が付いたらかつお節・青のりを振り完成！

#### ※美味しくなるコツ

- ・チーズとマヨネーズを入れることで、おにぎりがしっかり崩れずに焼けます。
- ・入れる具材をいろいろアレンジして楽しめます。
- ・焼く温度は、だいたいの目安にして下さいね。

### 11月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
3(日)	田村眼科	53-1256
4(日)	兼平医院	52-3305
10(日)	佐々木内科・小児科医院	53-5125
17(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
23(日)	高橋内科循環器科クリニック	59-2200
24(月)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345