



2019年 12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

<12月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ま〜な	6 ま〜な ちくちく工房	7
8	9	10 ママ クラブ	11 マジック 笑	12 ま〜な	13 ま〜な ちくちく工房	14
15	16	17	18 おはなし会	19 ま〜な	20 ま〜な ちくちく工房	21
22	23	24 なかよし ランド	25	26 ま〜な	27 ま〜な ちくちく工房	28
29 年末休暇	30	31				

☆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。



12月の予定

<ママクラブ> 「クリスマスリース作り」

12月10日(火)10:00～

手作りリースを作って飾りませんか?  
※申し込み 4日迄 参加費 100円 先着2名迄(材料の都合上)

<マジック笑> 「マジシャンおくて 博」

12月11日(水)10:00～

お笑いあり!驚きあり!の楽しいマジックを見に来てね!!  
※申し込み 前日迄 参加費 無料

<おはなし会> 「しかけ絵本」

12月18日(水)10:00～

折り紙でいろいろなものを作って遊びましょう!  
※申し込み 前日迄 参加費 無料

<なかよしランド> 「クリスマス会」

12月24日(火)10:00～

サンタクロースがやってきます☆一緒に写真を撮って思い出を作りましょう!  
※申し込み 21日迄 参加費 無料

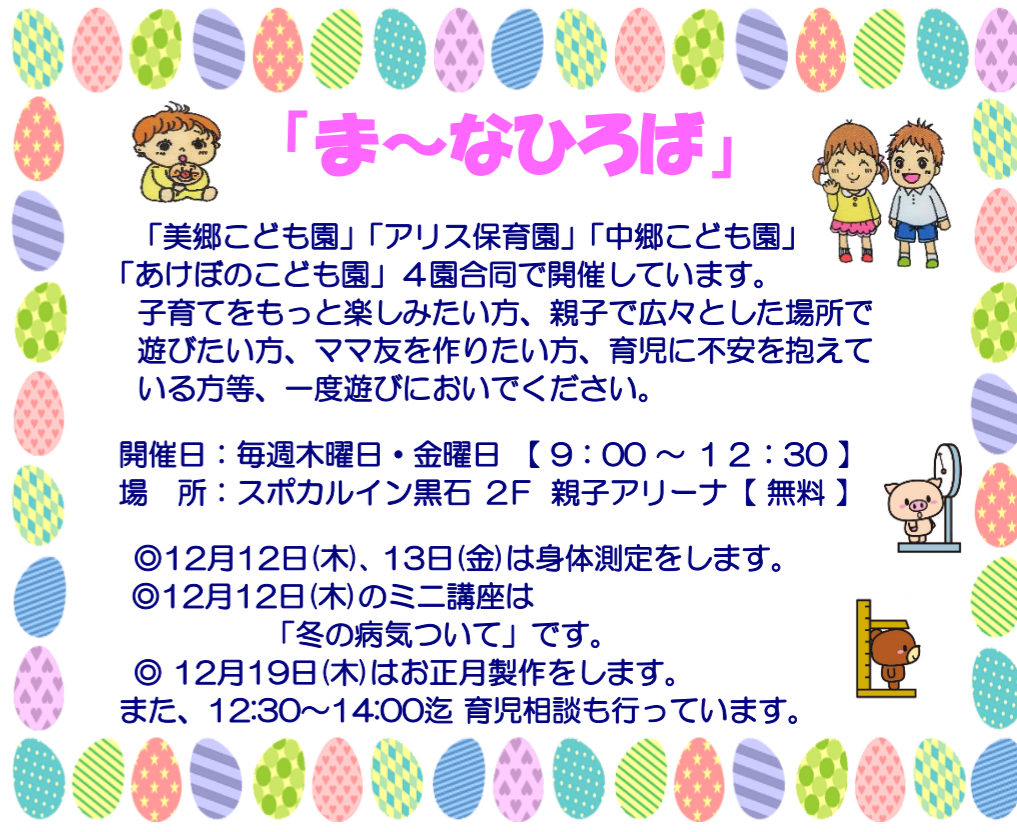
<ちくちく工房 ~手芸サークル~>

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】

◎12月12日(木)、13日(金)は身体測定をします。  
◎12月12日(木)のミニ講座は「冬の病気について」です。  
◎12月19日(木)はお正月製作をします。  
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!

「☆脅しの育児がうまくいかないわけ☆」

「言うことをきかないと〇〇だよ!」なんて、つい子どもに対して言うてしまうことはありませんか?最近では、色々なアプリなど、親にとっては便利なものも。でも、このようなやり方を育児に使うことには、様々な弊害があるようです。例えば、「イヤイヤ期」の子どもは、外出の直前に限って「この靴は嫌だ!」とだだをこねるものですが、そこで親が言うことを聞かせようと操作すると、余計に反発されてしまい、上手いきません。そんな時は「天の声」を使うことが有効です。「お友達が待ってるから早くして!」ではなく「ああ、お友達が行っちゃうよ」と言うだけにしてみましょう。微妙な違いですが、これなら相手を操作していることにはなりません。「天の声」を意識して使うとお母さん自身もけっこう気持ちが晴れることと思います。

おすすめ絵本

『メリークリスマス★ペネロペ』

作・絵 / (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、どんどんどんどん伸びていき、やがて・・・  
生命力にあふれた夏を感じるこのできる一冊です。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

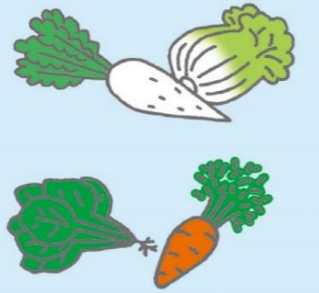
### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

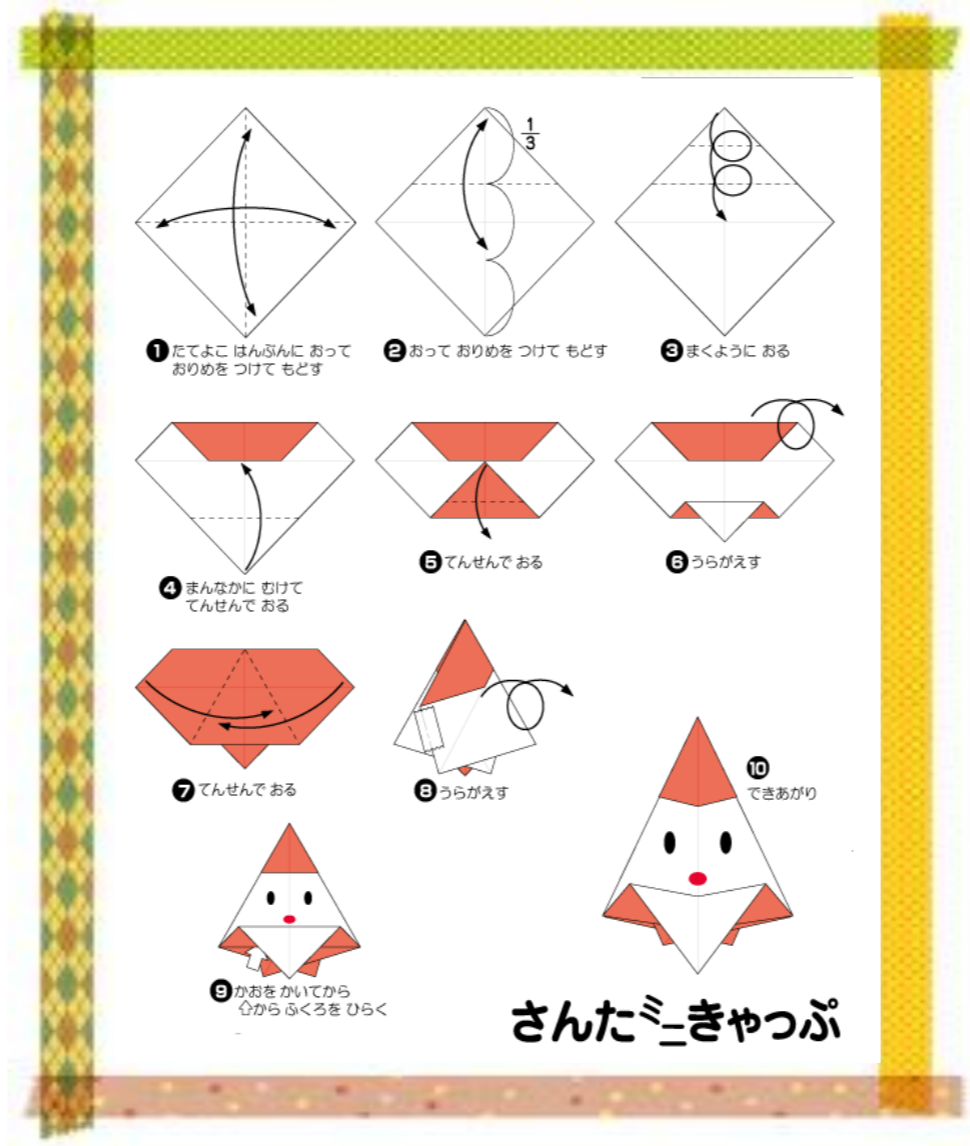
- かぜの初期にネギみそ湯**  
みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁**  
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える野菜類**  
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

- ビタミンC**  
不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA、カロテン**  
粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

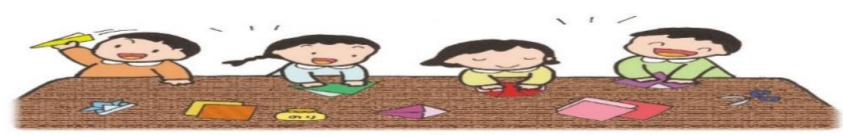


## つくってあそぼう！

### ☆ おりがみ ☆



さんたミきやつぶ



## 12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	12/10(火)	2019年8月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	12/5(木)	H30年5月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	12/11(水)	H29年5月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	12/18(水)	H28年5月生	午後0:15~0:30



## かんたんクッキング

### 【クリスマス★雪だるまサラダ】

#### ●材料 (4個分)

- じゃがいも・・・3~4個
- 人参・・・1/3個
- スイートコーン・・・50g
- かにかまぼこ・・・4本
- のり・ベビーリーフ・・・適量
- カッターチーズ・・・適量
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 塩・・・2つまみ
- こしょう・・・少々



#### ●作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、8等分し水にさらしフリーザーバックに入れ、電子レンジ(500w)で4分加熱し、フリーザーバックの外から押すようにしてつぶし冷ます。
- 2 人参は、2cmの長さに切った後、バケツ型に整え(雪だるまの帽子として利用)残りは細長く切り、鼻の形にする。
- 3 クレラップで包み、電子レンジ(500W)で1分30分程加熱し、スイートコーンは飾り用8粒を別にし、かにかまぼこは、赤い部分をむき5mm幅に裂き(雪だるまのマフラーとして利用)白い部分はみじん切りにする。
- 4 ジャがいもが冷めたら、みじん切りのかにかまぼこ・スイートコーン・Aを入れ、もむようにして混ぜる。
- 5 雪だるまの本体を作る。④を4等分する。
- 6 さらに、胴体と頭3:2の分量に分け包み、丸める。
- 7 鼻の形にする。(バケツ型の人参をのせる)
- 8 飾り用のスイートコーンを下につけ、かにかまぼこを巻きつけ、顔は海苔で目、口、人参の鼻を付ける。
- 9 カッターチーズ・ベビーリーフを周りに散らばす。



## 12月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
1(日)	かきさか医院	53-2255
8(日)	兼平医院	52-3305
15(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
22(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
29(日)	黒石あけぼの病院	52-2877
30(月)	盛耳鼻咽喉科	53-1187
31(火)	健生黒石診療所	53-3015

