



<5月>

日	月	火	水	木	金	土
					1 ま～な お休み	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 振替休日	7 ま～な お休み	8 ま～な お休み	9
10	11	12	13	14 ま～な お休み	15 ま～な お休み	16
17	18	19	20	21 ま～な お休み	22 ま～な お休み	23
24/31	25	26	27	28 ま～な お休み	29 ま～な お休み	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)

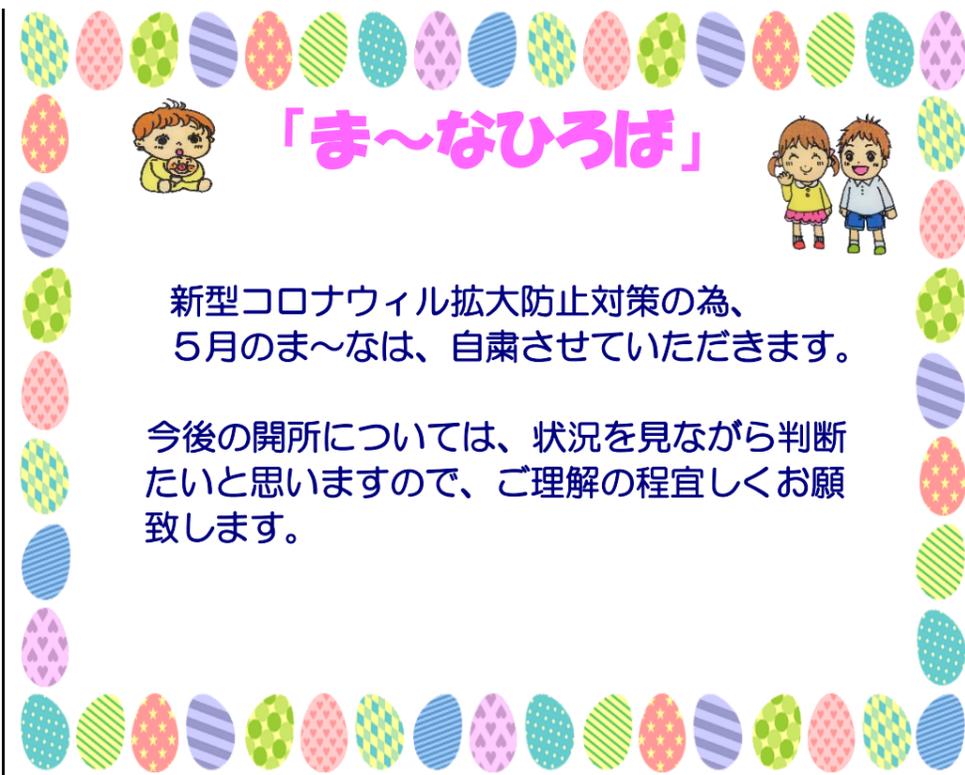
※ 上記で毎日開放していますので、自由に都合のいい時間にお越しください。

◎ 育児相談や一時預かり保育も行っています。



5月に予定されていたイベントは、新型コロナウイルス拡大防止対策の為、中止とさせていただきます。

大変申し訳ございません。



新型コロナウイルス拡大防止対策の為、5月のま～なは、自粛させていただきます。

今後の開所については、状況を見ながら判断したいと思いますので、ご理解の程宜しくお願致します。

子育て相談室！おしえて！

「夜、スムーズに眠りにつくには？」

まずは、朝起きる時間を少し早目にし、朝日を浴びることで、「早起き」のリズムが付き、夜も少しずつ早く寝られるようになるのではないのでしょうか。

寝る前は、テレビを消し、静かな雰囲気を作り、布団に入ったら、お話をしたり、好きな絵本を読む時間を作ってみてはどうでしょうか。そのうえで、部屋を暗くして眠れるようにし、添い寝などで優しく背中をとんとんしたり、お腹をさすったりなど、スムーズに寝付けるようにしてあげてください。静かなBGM(オルゴール曲等)をかけるのもよいかもしれませんね。また、一緒にいる大人自身もゆったりと関わり、接してあげることも大切です。

おすすめ絵本

『あ、あ!』

作/ねこしおり 絵/高橋和枝 (偕成社)



「あ、あ!」と指さすさきには、だれがいるかな?・・・と、めくって楽しめます。おともだちをたくさんみつけて、最後はみーんなにっこりになれるあたたかな一冊です。



てをきれいにあらおう

1 そでをまくって
てをゆらそう



2 せっけんをつけて
ぶくぶくぶく



3 てのこうをあらって
ごしごしごし



4 ゆびのあいだも
ごしごしごし



5 つめのあいだは
こちょこちょこちょ



6 おやゆびにきって
キュッキュッキュ



7 てくびをつかんで
ぐりぐりぐり



8 しっかりすすいで
ながします



9 きれいなタオルで
ふいたらぴっぴか



つくってあそぼう!

☆ おりがみ ☆

1 はんぶんにおる
2 まんなかにむけててんせんでおる
3 おっておりめをつけてもどす
4 へらからふくろをひらいてつぶす
5 うらがえす
6 まんなかにむけててんせんでおる
7 てんせんでおる
8 てんせんでおる
9 うらがえす
10 てんせんでうしろにおる
11 てんせんでおる
12 へらからふくろをひらいてつぶす
13 おっておりめをつけてもどす
14 まえをおしだしふくろをひろげる
15 めともようをかいてできあがり

こいのえっくすたんど



5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	5/12(火)	R2年 1月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	5/21(木)	H30年 10月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	5/13(水)	H29年 10月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	5/20(水)	H28年 10月生	午後0:15~0:30



かんたんクッキング

子供の日に! スティックオイルおにぎり

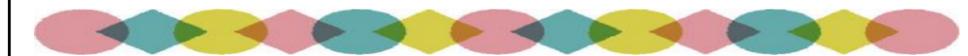
●材料 (1人分・2匹分)

- ・ご飯 茶碗1杯
- ・塩 ひとつまみ
- ・白ごま 小さじ1
- ・ゴマ油 小さじ1/2 個
- ・カニかま 2本
- ・青のり 小さじ1/2
- ・スライスチーズ 1/3
- ・海苔 適宜



●作り方

- ① カニかまは、赤い部分を剥いておき、白い部分は細かく刻む。
- ② チーズを鱗用にくりぬく。♡型のカーブ部分を使用。
- ③ 白目用に丸くくりぬく。生クリームに付いている口金を使用。
- ④ 温かいご飯に塩、ゴマ、ゴマ油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ ご飯を半分に分けて、一方にカニかまの白い部分を加えて混ぜる。ラップを使い、スティック状にまとめる。
- ⑥ ラップを開き、左側を少し開けてカニかまの赤い部分をのせる。チーズと鱗と白目、海苔の黒目を配置する。
- ⑦ 残り半分のご飯に青のりを加えて混ぜる。
- ⑧ ラップを開き、左側を少し開けて海苔を巻く。チーズの鱗と白目、海苔の黒目を配置する。



5月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
3(日)	黒石あけぼの病院	52-2877
4(月)	佐々木内科 小児科 医院	53-5125
5(火)	ちとせクリニック	53-7228
6(水)	健生黒石診療所	53-3015
10(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
17(日)	かきさか 医院	52-2877
24(日)	盛耳 耳鼻咽喉科	53-1187
31(日)	山谷胃腸科内科	54-8370