

2020年 9月号

幼保連携型認定こども園

あけぼの こども園

<9月>

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ま〜な	4 ま〜な ちくちく工房	5
6	7	8 ママ クラブ	9 おはなし会	10 ま〜な	11 ま〜な ちくちく工房	12
13	14	15	16 手作り おやつ	17 ま〜な	18 ま〜な ちくちく工房	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 ま〜な	25 ま〜な ちくちく工房	26
27	28	29	30 なかよし ランド			

☆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> 「あずま袋作り」

9月8日(火) 10:00～

あっという間に出来ちゃう、あずま袋！
お気に入りの手ぬぐいを1本持って来てね！ 先着3名迄
※申し込み 5日迄 手ぬぐい1本持参 参加費 無料



<おはなし会> 「大型絵本」

9月9日(水) 10:00～

今月は、どんなお話かな？ワクワクドキドキ
※申し込み 前日迄 参加費無料



<手作りおやつテイクアウト>

9月16日(水) 11:00～

保育園の手作りおやつを食べてみませんか？
※お持ち帰りとなります！※申し込み 10日迄 参加費 無料



<なかよしランド> 「砂遊び」

9月30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



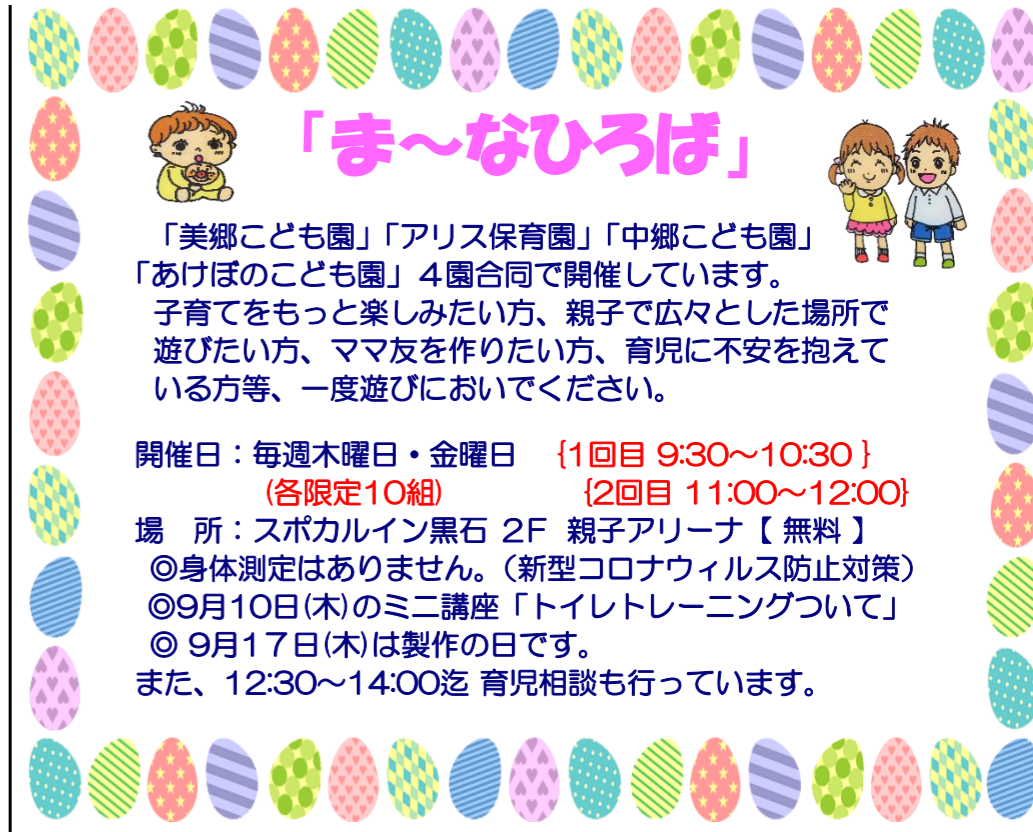
<ちくちく工房～手芸サークル～>

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 {1回目 9:30～10:30}
{2回目 11:00～12:00} (各限定10組)
場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ【無料】
◎身体測定はありません。(新型コロナウイルス防止対策)
◎9月10日(木)のミニ講座「トイレトレーニングについて」
◎9月17日(木)は製作の日です。
また、12:30～14:00迄 育児相談も行っています。

子育て相談室！おしえて！

「咀嚼が上手にできず、丸のみして困っています」



メニューが柔らかすぎたり、固すぎたりすると、口の中に入れた場合、噛まずに丸のみしてしまうことがありますね。咀嚼は、歯やあごの発達だけでなく、肥満の防止、消化を助ける、唾液に含まれるホルモンが頭の動きをよくする、言葉の発音がはっきりするようになります。ちょっと、歯ごたえもあり、噛まない食べられないものを食事やおやつに出してみるのも一つの方法です。例えば、ゆでたごぼうやするめ、野菜スティックなどは、手で持ちやすく良いと思います。食事中もお母さんが見本を見せてあげながら、「よーく、もぐもぐ、かみかみしようね」と、声かけをしながら、口を動かして見せてあげてください。お母さんを見ながら、同じようにやってみよう誘ってみるのもよいかもしれませんね！

おすすめ絵本

『ばけばけばけばけたくん』



文・絵 / 岩田 明子 (大日本図書)

おばけのばけたくん、とってもくいしんぼう。
おいしそうなおいがすると、ふわふわ、ふわ〜りとんできて、パクパクつまみぐい！今日も夜中の台所にやってきました！キャンディー、いちご、スパゲッティ。「いただきます！」するとあれあれ・・・ばけたくんのからだか、食べたものにかわっちゃった！

夜食



夜食はどうしていけないの？

夜食は、健康で元気な体づくりを阻害するきっかけになります！

- 睡眠不足の原因になります。
- 生活のリズムが狂ってしまいます。
- 1日の元気の源である朝ごはんが食べられません。
- 肥満を招き生活習慣病の原因になります。

そこで・・・

夜食を食べない工夫をしましょう！

- 早寝をしましょう！
遅くまで起きていると、お腹がすくなどで夜食を食べてしまう原因になります。
- 夕食の時間をとって、なるべくたくさんの種類のものを食べましょう！



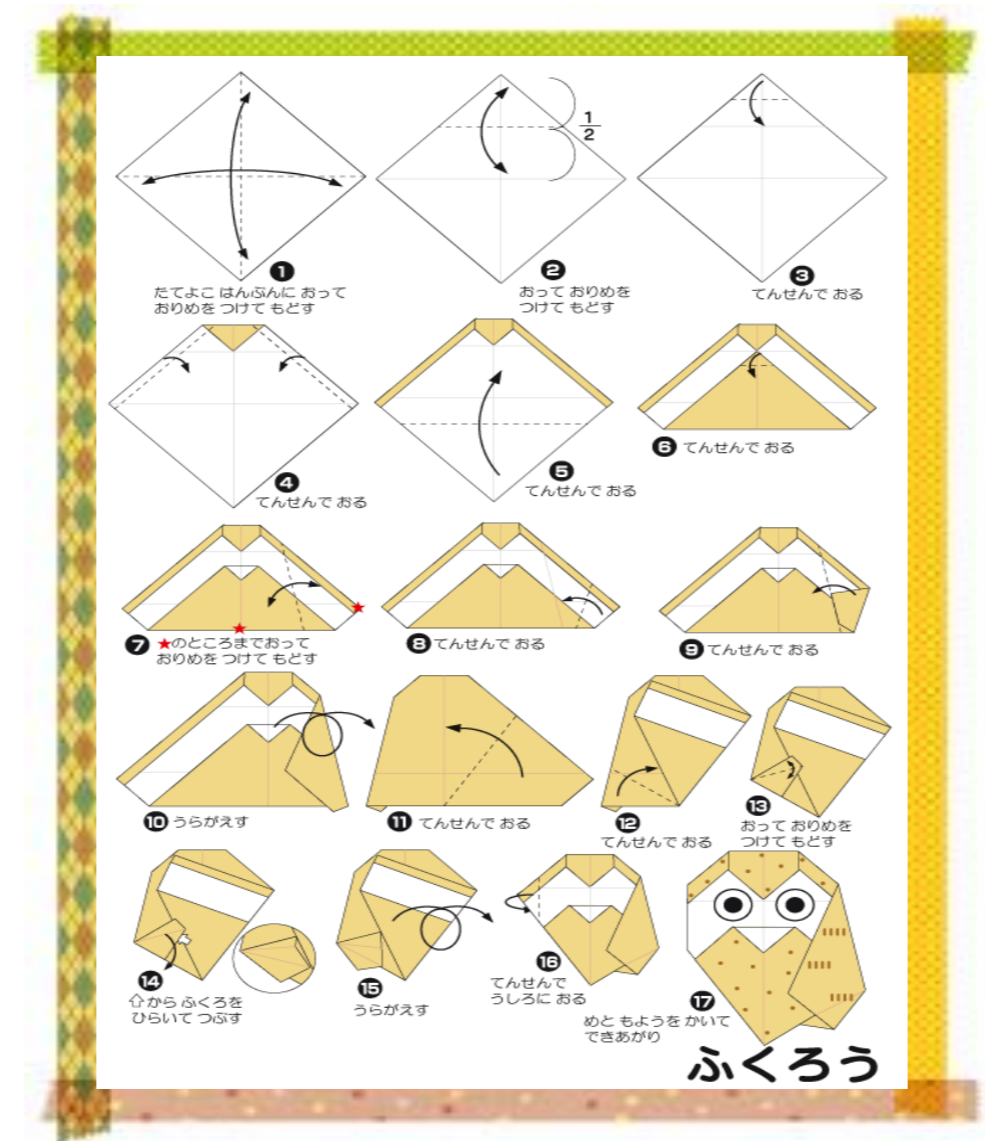
☆炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みやすいと、次のような影響も考えられます。

- ・糖分の摂りすぎ（肥満・虫歯になる・食欲がなくなる）
- ・カルシウム不足（化膿した傷が治りにくくなる・鼻血が出やすい・骨折しやすい）
- ・ビタミンB1の不足（つかれやすくなる・集中力がかけやすくなる）

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	9/8(火)	R2年4月生 R2年5月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	9/10(木)	H31年1月18日 ~31日生 H31年2月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	9/16(水)	H29年2月生	午後0:30~0:40

※2歳児健診の対応につきましては検討中です。

むずかしクッキング

[不思議パンの十五夜うさぎパン]

・材料

■パン生地

- 強力粉 …150g
- 白玉粉 …50g
- ドライイースト …3g
- 砂糖 …20g
- 塩 …3g
- サラダ油 …20g
- 水 …50cc
- 牛乳 …80cc

■みたらしのたれ

- 醤油 …大さじ1
- みりん …大さじ1
- 砂糖 …大さじ1
- 片栗粉 …大さじ1
- 水 …大さじ1
- 食紅 …大さじ1
- チョコレートまたはココアパウダー 適量



・作り方

- ①耐熱容器に醤油、みりん、砂糖、片栗粉、水を入れてよく混ぜたらレンジ600W1分加熱してよく混ぜます。
- ②とろみがしっかりつくまで20秒ずつ追加加熱します。
- ③耐熱容器に砂糖、水、牛乳を入れてレンジで600W30秒加熱します。
- ④イースト、強力粉50g入れよく混ぜたら白玉粉50g加えて白玉粉のダマがなくなるまで混ぜます。残りは塩、油を加えてまとめます。
- ⑤台に出して、手のひらで押すようにこねます。
- ⑥耐熱容器に生地を戻してレンジ600W20秒加熱します。
- ⑦生地を6分割し、手のひらで伸ばして真ん中に②のタレをのせ、タレが出ないように包んでとじめを下にします。
- ⑧天板にのせてラップをし、温かい場所で10分休ませます。
- ⑨表面に茶こしで強力粉をふり、予熱したオーブンで160℃10分~15分焼きます。
- ⑩食紅を溶かして目を描きチョコレートなどで耳を描いたら完成！

9月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
6(日)	かきさか医院	53-2255
13(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
20(日)	ちとせクリニック	53-7228
21(日)	黒石あけぼの病院	52-2877
22(日)	健生黒石診療所	53-3015
27(日)	ちとせクリニック	53-7228

※当番医が変更する場合があります。