



<10月>

日	月	火	水	木	金	土
				1 ま〜な	2 ま〜な ちくちく工房	3
4	5	6 ママクラブ	7 ハロウィン アート	8 ま〜な	9 ま〜な ちくちく工房	10 ハロウィン アート
11	12	13	14 なかよし ランド	15 ま〜な	16 ま〜な ちくちく工房	17
18	19	20	21	22 ま〜な	23 ま〜な ちくちく工房	24
25	26	27	28 おはなし会	29	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。



10月の予定

<ママクラブ>「アンパンマンビー玉落とし」

10月6日(火)10:00～

ペットボトルで簡単! あっという間に作れるよ!

※申し込み 3日迄 先着2組迄 参加費無料



<ハロウィンアート> 写真撮影会

10月7日(水)・10日(土) 10:00～

お座りが出来るお子さんから2歳児まで!

※申し込み 両日 5日迄 各先着5組迄 参加費100円



<なかよしランド> 「大型遊具遊び」

10月14日(水)10:00～

園庭にある大型遊具で思う存分遊んで体を動かしましょう!

※申し込み 前日迄 参加費 無料



<おはなし会> 「読み聞かせ・朗読」

10月28日(水)10:00～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 前日迄 参加費 無料



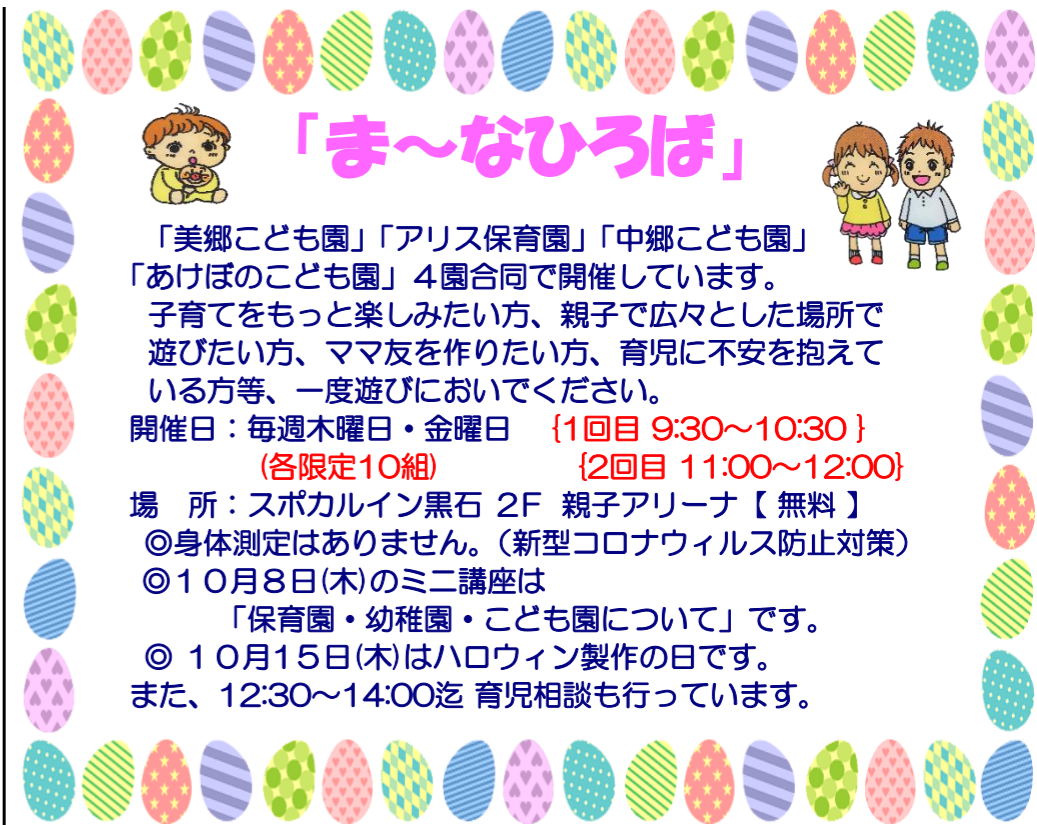
<ちくちく工房～手芸サークル～>

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}

{各限定10組} {2回目 11:00～12:00}

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)

◎10月8日(木)のミニ講座は

「保育園・幼稚園・こども園について」です。

◎10月15日(木)はハロウィン製作の日です。

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!

「☆子どものスマホ依存症をやめさせたい☆」

子どもがスマホばかりしている・・・。
どうにかスマホ依存症をなおしたい!という声が聞こえるようになりました。長時間使うと、目の動きが内側によって固定され、内斜視になりやすくなります。また、スマホから出るブルーライトを浴びると目が冴え、体が活動状態になってしまい睡眠への悪影響になります。寝る2時間前には離れましょう。

<やめさせるコツ!>

- ①子どもの前で親がスマホを極力使わない。
- ②ダメな理由を伝える(目が悪くなる事等)を伝える。
- ③他の夢中になれることを探す。
- ④使用時間を徐々に減らす。(時間を決める)

※1時間に10分～15分は休憩を入れましょう!



おすすめ絵本

『なにを たべてきたの?』

作/岸田衿子 絵/長野博一

(佼成出版社)



りんごとメロンとぶどうをペロリとたべてしまったしろぶたくんが、今度は石けんを・・・。
体験することの大切さを教えたユニークな絵本。

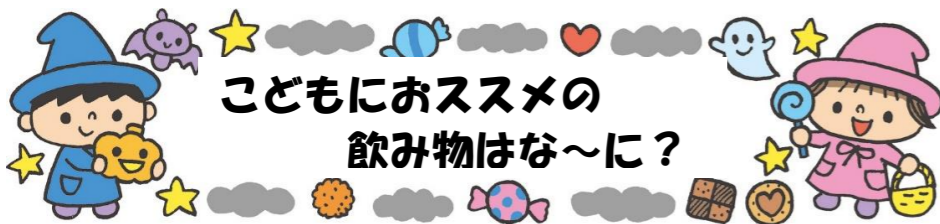


お風呂はいつ
入ったらいいの？



お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐ入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう！



子どもにオススメの
飲み物はなに？

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素（たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル）」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう！



つくってあそぼう！

☆ おりがみ ☆

1 はんぶんにおって
おりめをつけてもどす

2 はさみでかっど

3 はんぶんにおる

4 はんぶんにおって
おりめをつけてもどす

5 まんなかにむけて
てんせんでおる

6 うらがえす

7 おって おりめを
つけてもどす

8 ひからふくろを
ひらいてつぶす

9 てんせんで
おる

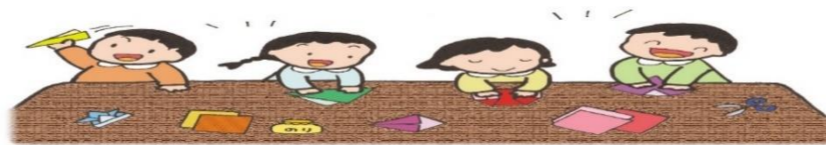
10 てんせんで
おる

11 うらがえす

12 できあがり

うしろのかどを
ページのあいだや
かっどにさしこむ

さしこみはーと



10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	10/13(火)	R2年6月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	10/8(木)	H31年3月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	10/7(水)	H29年3月生	午後0:30~0:40

※今月の2歳児健診は中止となっています。



かんたんクッキング

【ミニアメリカンドッグおばけ君♪】

ハロウィンに子どもが喜ぶメニューです♪



●材料（15個分）

- 皮なしウィンナー・・・大5本
- ホットケーキミックス・・・100g
- 牛乳・・・・・・・・・・80cc
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- ケチャップ・・・・・・・・適量
- 楊枝・・・・・・・・・・15本



●作り方

- ①皮なしウィンナーをカットする。カットしたウィンナーに楊枝を刺します。
- ②ケーキミックス・牛乳・マヨネーズをボウルに入れホイッパーでよく混ぜます。
- ③生地ができれば、180℃位に揚げ油を熱します。生地に楊枝を刺したウィンナーをくぐらせ満遍なく生地をつけます。ウィンナーを回しながら付けると均等に生地が付きます。
- ④生地をつけたらすぐ、揚げ油に入れます。楊枝をもって油に入れたら、2~3回クルクルとして、手を離すと形が綺麗に揚がります。
- ⑤ミニドッグの粗熱が取れたら、海苔で好きな顔をカットし楊枝で少量マヨネーズを付けて貼ります。
- ⑥楊枝にマスキングテープを貼ったり、帽子モチーフを付けると可愛く仕上がります。ケチャップを敷くと更に可愛くなります。



10月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
4(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
11(日)	兼平医院	52-3305
18(日)	佐々木内科小児科医院	53-5125
25(日)	田村眼科	53-1256