

子育て相談室！

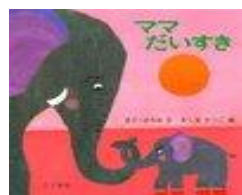
「食事のマナーを教えるのはいつ頃から？」

食事のマナーは、離乳食と同時に始まっています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、スプーン・フォークやお箸の持ち方等、成長に合わせて少しずつ身に付けることが望ましいですね。年齢にもよりますが、ワンプレートの食事では姿勢が前かがみになってしまうため、お皿やお茶碗等の食器に盛り付けることをおすすめします。こどもが手を添えたり、食器を持ち上げることで背筋も伸び良い姿勢が身につくので、食器の数を増やしてあげるのもひとつの方法かもしれませんね！

～おすすめ絵本～

『ママ だいすき』

作 / まど・みちお
絵 / まつま せつこ (こぐま社)



ママの存在がいかに大切であるかが描かれている本。幸せそうなママと子供たちの触れ合いがなんとも素晴らしく、見ているだけでほのぼのとする本です。

日焼け止めについて(大人編)

だんだん紫外線が気になる季節になりました。

そこで日焼け止めについてのQ&A

Q 去年の日焼け止めは使っているの？

A 未開封なら製造月日から数えて3年以内。開封後なら、匂いや中身が変質して肌トラブルを起こす場合もあるのでチェックしてからにしましょう。

Q 日焼け止め持続時間は？

A 塗ってから2時間程度なので、2時間おきに塗り直すことが大切です。

Q どんな塗り方がいいの？

A 顔の塗り方→顔の5か所に置いてから全体的にむらなく塗るのがポイント！
ボディ→大きく円を描くよう優しく広げながら塗ります

2021年 5月号

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園

5月の予定

5月10日(月)

<ママクラブ>

スタイ作り(布持参)

10時～ 先着2名

参加費 無料

締め切り 5/6迄

5月12日(水)

<おはなし会>

読み聞かせ

10時～

参加費 無料

締め切り 5/6迄

5月19日(水)

<食育>

乳幼児食試食会

11時～先着3名

参加費 無料

締め切り 5/8迄

5月26日(水)

<なかよしランド>

しゃぼん玉遊び

10時～

参加費 無料

締め切り 5/22迄

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}

※コロナ対策のため、検温・消毒・換気を行っています。

★場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ

★5月13日(木)のミニ講座は

「食育について」です。

★5月20日(木)は時の記念日製作です

※5月6日(木)はスポカルインが休館日の為ま～なもお休みです。

<5月の実施予定日>

開催日 5/7 (金)

5/13 (木)・5/14 (金)

5/20 (木)・5/21 (金)

5/27 (木)・5/28 (金)

LINE を始めました！

ま～な情報や4園の情報が
見れます！

LINE

友だち追加お願いします。



知恵袋

生ごみの臭い予防！

小さい噴霧器に酢をいれて、ごみ箱に吹き付けると効果的です。生ごみの嫌なニオイを台所にあるものを使って簡単に消せるのが嬉しいですね！

お酢は酸性なので、アンモニア臭や魚の生臭いニオイなど、アルカリ性の強いニオイに消臭効果を発揮します。

お酢は、水で2倍ほど薄めて使用しましょう。

噴霧器がなければ、新聞紙に染みこませて生ごみの下に敷いておいておきます。吸湿性のある新聞紙で折った小さなごみ箱を作り置きしておけば、そのまま包んで捨てられるから後片付けも簡単！

つくってあそぼう！ ☆ おりがみ ☆

① たてよこはなんに おって おりめをつけて もどす

② てんせんで おる

③ うらがえす

④ おって おりめをつけて もどす

⑤ てんせんで おる

⑥ まんなかに おいて てんせんで おる

⑦ おって さしこむ

⑧ うらがえす

⑨ めともようを かいて できあがり

⑩

こいのぼりの はしぶくろ

～クイズに挑戦！～

◇「？」に文字を入れ、時計回りに一周して単語を作ってください。今回のテーマは『食べ物』

(例)

①

②

③

④

⑤

⑥

<親子で遊ぼう！> ～ひも通し～ 色と形を覚えるひも通しだよ！ ～準備するもの～ 厚紙・折り紙 セロハンテープ又は クリアテープ・ハサミ・ カッター・ヒモ ★簡単ですぐ作れるのでオススメ！

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	5/20(木)	R3年 1月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	5/11(火)	R元年 10月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	5/12(水)	H30年10月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	5/19(水)	H29年 10月生	午後0:15～0:30

☆ 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（8:00～13:00）

◎黒石市在住者限定（ご了承下さい。）

※遊びに来るときは、事前に電話をしてね！

【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/>

簡単！クッキング

【ロールサンドでこいのぼり】

●材料(ペアで3セット分)

- ・サンドイッチ用食パン・・・3枚
- ・デコペン・・・ブラウンとピンク
- ・マーブルチョコ・・・・・・・・6個
- ・好きな具・・・・・・・・お好みの量

※今回はイチゴ・キウイフルーツ

生クリームを使用

その他、ジャムやチョコ等で巻いてもOK！

●作り方

- ① 事前にイチゴとキウイフルーツは細かく切っておく。
- ② 生クリームは泡立てしておく。
- ③ 台の上にラップを敷き、その上にパンを置く。
- ④ 生クリーム→切ったイチゴをのせていく。（キウイフルーツも同様に行う）
- ⑤ ラップを使って手前からクルクルと巻いていき、巻き終わりを下にしてしばらくこのまま馴染ませる。その間にデコペンを柔らかくしておく。
- ⑥ ロールしたパンを半分に切る。
- ⑦ 少し長めのピックを使って写真のように2個さす。
- ⑧ マーブルチョコを目の部分にのせる。（チョコの裏にデコペンのチョコを少しぬってあげると取れにくくなる）最後はデコペンでウロコを書いてあげれば出来上がり！

5月休日救急当番医

実 施 日	病 院 ・ 診 療 所 名	T E L
2(日)	かきさか 医院	53-2255
9(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
16(日)	ちとせクリニック	53-7228
23(日)	田 村 眼 科	53-1256
30(日)	健 生 黒 石 診 療 所	53-3015