

子育て相談室！

「1歳を過ぎても哺乳びんが離れないのですが」

卒業させるには、まず、コップでお茶や牛乳などを飲む練習をすることが必要です。これができないと、なかなか哺乳びんを卒業することはできません。コップから飲む練習をしているときは、コップを落としたりしてこぼすことがあります。哺乳びんを卒業するためのステップと考えて、やさしく接してあげましょう。

昼間はコップで飲めるのに、夜寝るときに哺乳びんを欲しがることがありますが、親自身も割り切って、哺乳びんを我慢させることが必要です。初めは泣いて欲しがるので、つい哺乳びんを与えたくりますが、ここは親の我慢のしどころです。本を読んであげたり、お話をしながら乗り切りましょう。

おすすめ絵本

『よくくまクリスマスまえのよる』

作/絵 酒井 駒子 (白泉社)

ねえママ、夜になるとかわいいたもだちがやってくるんだ。夜みたいにくろい、くまの子。ともだちへの思いやりとお母さんを慕う気持ちを温かく描いた愛らしい絵本。

隠れ冷え性 CHECK LIST

現代人には、冷え性の自覚がない「隠れ冷え性」の人が多くいわれています。そこで、自分が何個当てはまるかチェック！

＜冷え性セルフチェック＞1個でも当てはまれば疑いあり！

- ・お腹を触ると冷たい。
- ・手足が火照る。
- ・肩こり、頭痛がある。
- ・青あざがでやすい。
- ・寝つき、寝起きが悪い。
- ・デスクワークが多い。
- ・くまやくすみが増える。
- ・汗をかきやすい。

＜改善法＞★身体を整えて、寒い冬を乗り切りましょう

- ・栄養バランスの良い食事をとり、朝食をきちんと摂る。

※たんぱく質を多く摂る。

- ・冷たい物はとらない。
- ・手首、足首、首回りを冷やさない。
- ・体を締め付ける衣服は避ける。
- ・温度差には重ね着で対応。
- ・ウォーキング、筋力トレーニングなどの運動で筋力をつける。

＜温かグッズ＞・腹巻・カイロ・5本指ソックス等…

＜体を温める食材＞・かぼちゃ・カリフラワー・ネギ・人参・ごぼう・レンコン・生姜・シナモン・鮭等…



何のお話かな？

12月6日(月)
＜おはなし会＞
読み聞かせ
10時～先着3組
参加費 無料
締め切り 12/2迄

ステキなリースだよ

12月7日(火)
＜ママクラブ＞
クリスマス作り
10時～先着2組
参加費 100円
締め切り 12/6迄

2022 寅年！
寅の衣装で年賀のごあいさつ！！

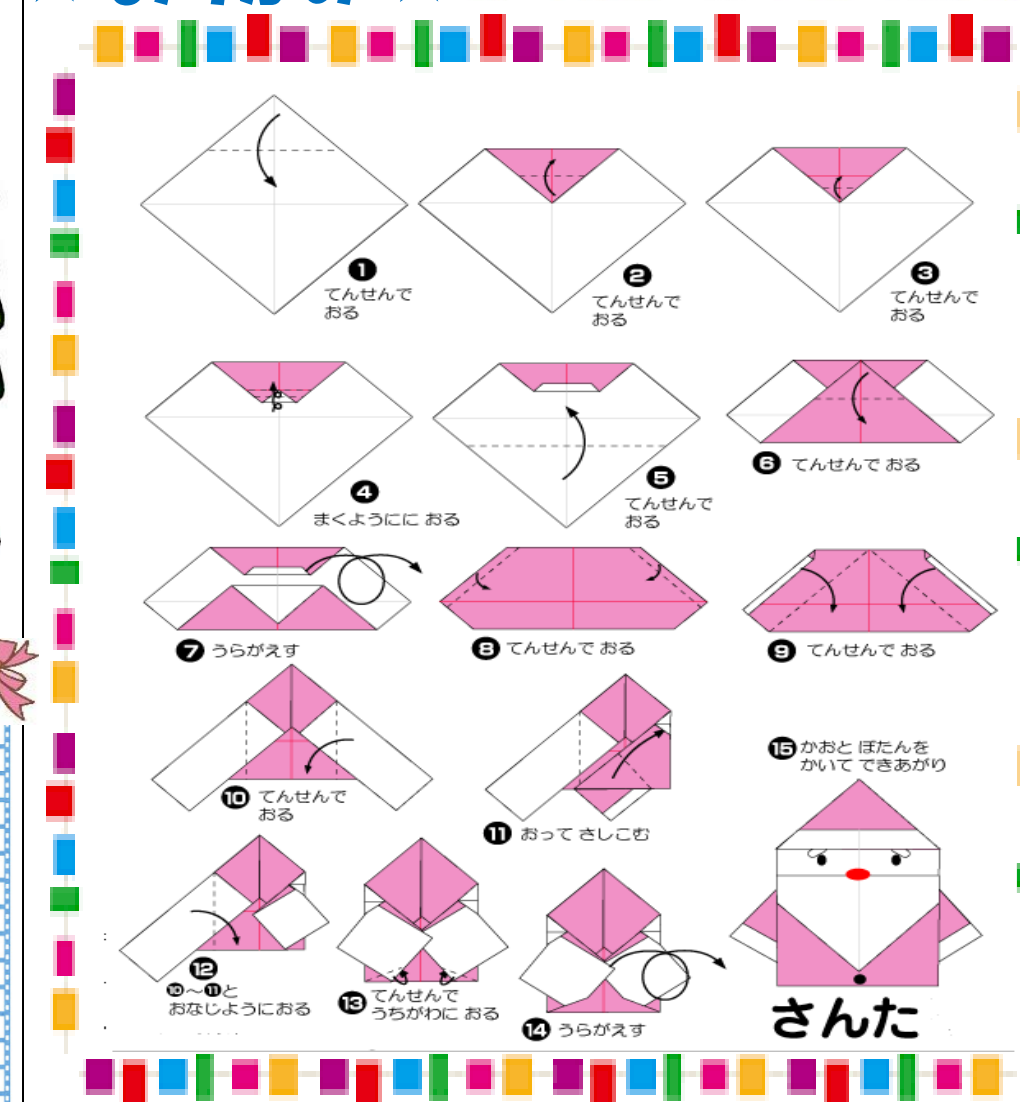
12月15日(水)
＜写真アート＞
新春写真撮影
10時～先着3組
参加費 100円
締め切り 12/8迄

うまくとおせるかな？

12月20日(火)
＜なかよしランド＞
ひも通し
10時～先着3組
参加費 無料
締め切り 12/15迄

つくってあそぼう！

☆ おりがみ ☆



味噌汁の玉で時短テク！



家族の朝食作りに加え、自分自身の出勤など、何かと慌ただしい朝。1回分ずつ味噌汁の玉をつかって料理にかかる時間の短縮方法です。

＜作り方＞

1. ボウルに味噌、乾燥わかめ、高野豆腐、粉末だしなどを入れて混ぜる。
2. うずらの卵の大きさに丸め、食品用ラップで包んで輪ゴムで結ぶ。
3. 食べる時にラップからお椀に移して湯を注ぐ。

※冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1ヶ月保存可能です。





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。

★毎週木曜日・金曜日 ★利用できる時間 9:30～12:00

※健診等で終了時間が短縮する場合がありますので、

LINE等で確認してくださいね！

※コロナ対策のため、検温・消毒・換気を行っています。その日の利用人数に合わせて入れ替えや消毒・換気する時間を設けています。

★場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ

★12月10日(金)のミニ講座は「冬の病気について」です。

★12月16日(木)はお正月製作です

<12月の実施予定日>

12/ 2 (木) ・ 12/3 (金)

12/ 9 (木) ・ 12/10 (金)

12/16 (木) ・ 12/17 (金)

12/23 (木) ・ 12/24 (金)



LINE を始めました！

ま～な情報や4園の情報が見れます！



<作って遊ぼう！パクパクサンタ>

<材料>・紙コップ1個 ・折り紙 ・マジック
・羊毛フェルト(または綿)
・糊 ・ハサミ ・ボンド 等

<作り方>

1. 紙コップのつなぎ目を、底部分までハサミで切る。反対側も同じく切る。
2. そして切ったところを開き、底部分を二つに切り谷折りにする。
※底部分がサンタの口になります。
3. 上が顔、下が服。顔用の肌色の折り紙を貼り、コップの上側を切って帽子にする。マジックで顔の部位を描く。
4. 次は、サンタの服。傾斜で四角い紙を貼るのが難しい時は、ちぎったり小さくして貼る。髭も忘れずに！
5. 口の中に色を付けるのも忘れないでね！

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/ 9 (木)	R3年 8月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	12/14(火)	R2年 5月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	12/15(水)	R1年 5月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	12/ 8 (水)	H30年 5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 ☆

◎開放時間 (毎週月～土迄・8:00～13:00)

◎当園入所園児及び保護者もOK！◎黒石市在住者限定

◎子育て相談等も随時受け付けています。

※遊びに来るときは、事前に連絡してね！



【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【トナカイナゲット】



●材料(24個分)

・鶏むね肉…2枚

その他

【A】・にんにくのすりおろし…小さじ1/2

・しょうがのすりおろし…小さじ1/2

・酒・しょうゆ…各大さじ1と1/2

・溶き卵…1個分

【B】・小麦粉 ・片栗粉…各大さじ4

・揚げ油・レンコン・揚げパスタ・海苔

・スライスチーズ・しめじ・ラデッシュ

・ミニトマト…各適量

●作り方

①鶏肉をフォークで細かくほぐし、【A】をもみ込んで、【B】を加えてよく混ぜる。

②鍋に油を中火で熱し、①をスプーンで一口大にすくい入れて、揚げる。れんこんは皮付きのまま薄切りにして素揚げにする。

③②のナゲットにれんこんで耳、揚げパスタで角、チーズとしめじで目、ラデッシュで鼻をつける。

※ちょっと和風味のナゲットに、トナカイの顔を付けました。超人気ナゲット！



12月休日救急当番医

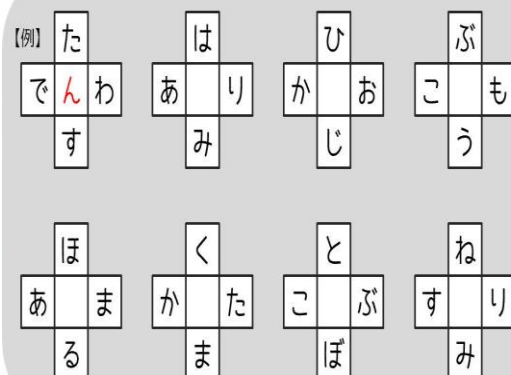
実施日	病院・診療所名	TEL
5(日)	兼平医院	52-3305
12(日)	田村眼科	53-1256
19(日)	山谷胃腸科内科	54-8370
26(日)	ちとせクリニック	53-7228



かんたん！クロスワードに挑戦！

3文字クロスワード⑤

例を参考にいただき、クロスワードの真ん中に共通する文字を書いてください。



※右側が答えだよ！
答えを隠して解いてね

3文字クロスワード⑥

例を参考にいただき、クロスワードの真ん中に共通する文字を書いてください。

