

子育ての ギモン？

～カフェイン摂取～

幼児は消化器官が大人よりも未熟であるためカフェインの消化や分解に時間がかかり、カフェインが体の中に長く留まることになります。

そのため、大人よりも体に大きな負担がかかり、「体の不調」や、イライラや不安感などの「精神の不調」、「睡眠障害」などの影響が出る場合があります。

また、カフェインには「利尿作用」がありますが、幼児の場合は過剰に尿が排出され「脱水症状」として表れることもありますので注意が必要です。
子供の好きなミルクチョコレートの中にもカフェインが含まれています。

チョコレートが **NG** である理由はカフェインだったのですね。

甘い物であってもカフェインを多く含む食品は存在しますので、チョコレートや缶コーヒーやコーラ、栄養ドリンクなどを幼児が飲食してしまわないように、これらの食品は大人がしっかりと管理してください。

【お茶について】

カフェインを含むもの⇒緑茶・紅茶 避けたほうがいい
カフェインが少ないもの⇒ほうじ茶 大丈夫
カフェインを全く含まない⇒麦茶 おすすめです。

～ハンドメイドの紹介～

<ヘアゴム/ヘアピン>



かぎ針編みで作ります。好きな色の毛糸で、可愛いお花を作っちゃおう♪
大きさも調整できるので、お子さんとおそろいでいかがですか？

ハンドメイド作品と一緒に作ってみませんか？
興味のある方は声をかけてくださいね。

子育て通信 12月号

幼保連携型認定こども園

あけぼの

こども園



12月のイベント



12月6日(火)

<ママクラブ>

サンタ人形

10時～ 先着3組

参加費 100円

締め切り 12/3迄



12月13日(火)

<なかよしランド>

キャンドルづくり

10時～ 先着3組

参加費 100円

締め切り 12/12迄



12月21日(水)

<ママクラブ>

クッキー

(お持ち帰りです)

10時～ 先着3組

参加費 無料

締め切り 12/20迄



12月26日(月)

<おはなし会>

エフロンシアター

10時～ 先着3組

参加費 無料

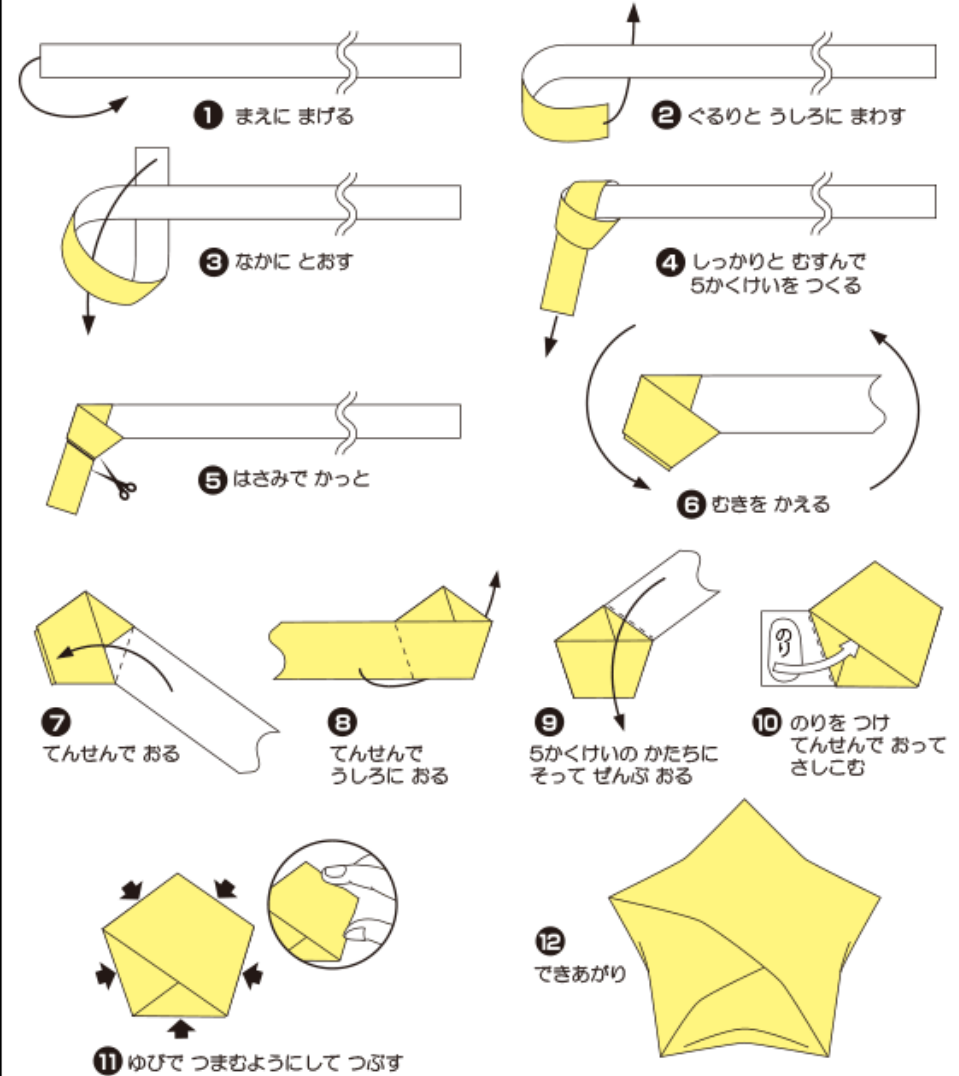
締め切り 12/25迄



おりがみあそび



かみテープ（ながさ50cmくらい）をつかいます



作・図：新宮文明

ぱっくりぼし

★子育て支援センターサンサンパーク★

◎園庭&支援センター開放（月～金8:00～13:00）

◎市内・市外の親子さん、遊びに来てね！

◎当園入所のお子さん・保護者の方もOK！

◎出産前のママも大歓迎♡

★雨の日でも室内だから安心！

※遊びに来るときは、事前に電話をしてね。



TEL 53-1992

◎子育てに関する
お悩み・相談も随時
受付けています。



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。

★場 所：スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ
9:20～12:30 参加費無料

<12月の実施予定日>

1(木)
2(金)
8(木) 身体測定/ミニ講座「冬の病気と水分補給」
9(金) 身体測定
15(木) お正月の製作/保健師さん
16(金)
22(木)
23(金)



LINE をやっています
ま～な情報や4園の
情報が見られます！



※コロナウィルスの状況次第ではお休みになることもあります。その際はま～な LINE でお知らせいたします。

【あけぼのこども園】



黒石市あけぼの町95

TEL 53-1992
FAX 53-5525
<https://akebono-hoiku.jp/>



おすすめ絵本



『まる まる まる のほん』

作 絵：エルヴェ・テュレ
訳：谷川 俊太郎
出版社：ポプラ社

絵本の まる が動き出す。本を開いて、丸を押して、こすって、クリックしてごらん……。赤ちゃんから大人まで、全ての人の感じる心へ。親子、友達同士、大人も子どももみんなで！一緒にワイワイ遊んで欲しい一冊です。

【子育てのコツ】

【相談】 なかなかトイレが成功しません
➡オムツは「しつけ」じゃありません。
外れるときに外れます

まず、お伝えしたいのは、「オムツ外しは『しつけ』ではない」という事です。じゃあ何かって、子どもが自立する為の「お手伝い」なのね。だから、失敗が続いても変に深刻になる必要がないの。いつかは必ず外れます。今がまだ時期ではないだけです。だいたい、生まれてから2年以上も、好きな時に「オムツにジャー」だった訳です。失敗して当たり前でしょう。おしっこを溜めておく膀胱だって、まだまだ未熟ですから。

2歳半になったら「せーの」でみんなの膀胱が準備万端になる—そんな単純なものだったらいいのですが。あっちの子は2歳でトイレトレーニングを始めてすぐに成功したけれど、こっちの子は3歳になってもまだまだ失敗する訳です。我が子が「あっちの子」になるか、「こっちの子」になるかは、やってみなければわかりません。

親がトイレの失敗に対して過剰に反応すると、オムツはなかなか外れない。親が焦るほど、怒るほど、オムツ外しは長引きます。子どもは繊細です。怒られたイヤな記憶がトイレにくっついて、委縮してしまうのでしょう。



今月のおやつ

☆さくさく☆紅茶クッキー

●材料 (40 個位)

バター 150g
粉砂糖 80～100g
卵 30g
薄力粉 200g
☆紅茶葉 小さじ2



●作り方

*お砂糖の量はお好みで♪80gだと甘さ控えめです。100gだと甘めですが、形成しやすいと思います。

- ① ボウルに室温に戻してやわらかくなったバターと粉砂糖を入れ、ゴムベラで砂糖がなじんで見えなくなるまで、よくすり混ぜる。
- ② 室温に戻して、よく割りほぐした卵を3～4回に分けて加え、そのつどよく混ぜてなじませる。
- ③ ふるった薄力粉を加え、底からすくい返すように切り混ぜ、ポロポロの状態になるまで切り混ぜる。
☆の紅茶葉は普通のものならミルにかけるか、麺棒などで細かくしてから使用する。
- ④ ③に☆を入れ、混ぜ合わせ、ゴムベラでひとまとめにする。
- ⑤ 手粉(分量外)をして、直径3cm 程にちぎった生地を丸め、1cm位の厚みにして天板へ。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。焼きあがったら網に上げて冷まします。

コツ・ポイント

気にならないようでしたら、紅茶葉は細かくせず、そのまま混ぜても OK です。
粉糖を使うことによって、寝かせる必要なく、すぐに焼けます♪



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	12/22(木)	R4年8月生	午後0:15～0:30
1歳6か月児健診	12/8(木)	R3年5月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	12/7(水)	R2年5月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	12/14(水)	R1年5月生	午後0:15～0:30

※コロナウィルスにより変更になる場合があります。