



ショッピングカートは利用しますか？

ショッピングカートにお子さんを1回は乗せたことがある。という保護者の方は多いと思います。よく利用しているショッピングカートでの事故、ご存知ですか？

- 誤ってショッピングカートから落ちて頭部を打った
- ショッピングカートと一緒に倒れて、指を骨折した

その他にも、脳しんとう、顔面に怪我、頭蓋内損傷などの重症例も報告されています。

安全ベルトをして急に立ち上がらないようにするなど、一緒にいる保護者が防げる事故です。行き慣れたスーパーなどでも十分注意しましょう！



おすすめ えほん コーナー

『おやさいとんとん』

リズムよくお野菜をトントントン。お手で、野菜を切るまねっこも楽しめます☆さあ、たくさんのお野菜をお鍋に入れて何ができるのかな？

作/真木 文 絵/石倉 ヒロユキ 岩崎書店

こたいのうた

作詞：与田 準一
作曲：芥川也寸志

♩ = 104

mf D Bm F#m+7 G

こ とり ほ とつ て も う た が す き

D E7 A7

か とう さ ん よ ぶ の も う た で よ ぶ

mp D G A7 D

び び び び ち ち ち ち び ち くり びい



母の日に作ろう♡パパの簡単クッキング！

アボカドツナ丼

材料(2人分、お茶碗2杯分)

- アボカド.....1個
- トマト.....1個
- ☆レモン汁.....大さじ1
- ☆オリーブ油.....小さじ2
- ☆しょうゆ.....少々
- ☆塩.....少々
- レタス.....2~3枚
- ツナ(缶).....80g
- マヨネーズ.....大さじ1/2
- 細ネギ.....1本

作り方

- ① アボカドは種を取り、皮をむいて小さめのひとくち大に切る。トマトも同じくらいの大きさに切る。
- ② レタスは冷水にさらし、水気をきって太めの千切りにする。ツナは汁気をきっておく。
- ③ アボカドとトマトをボウルに入れ、☆の材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ツナは別のボウルに入れマヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 丼にご飯をよそい、レタス、②、①の順に1/2ずつのせ、最後に刻んだ細ネギを散らして出来上がり。



アボカドの効果

アボカドは『世界一栄養価が高い果物』ともいわれています。アンチエイジング、コレステロールの正常化、動脈硬化予防などに効果がある果物です！

頭皮のスキンケア

だんだんと気温が上昇し、気候や温度に変化がある季節、また新年度が始まり、生活環境が変わったという方も多いのではないでしょうか？

そんなストレスによる抜け毛、ホコリなどによる頭皮の汚れ、特に女性はホルモンバランスを崩しやすい時期でもありますので、春の頭皮ケアは重要です。

1. 栄養バランスのとれた食事。
2. しっかり睡眠。22時にはベットに入りましょう。
3. なるべくストレスを溜めない。
4. 毎日のシャンプーは、すすぎをしっかりとこない、ドライヤーで乾かすこと。

8日(火)	乳児健診 平成30年1月生	スポカライン 受付：12:15~12:30
17日(木)	1歳6ヶ月児健診 平成28年10月生	スポカライン 受付：12:30~12:40
9日(水)	2歳児健診 平成27年10月生	スポカライン 受付：12:30~12:40
16日(水)	3歳児健診 平成26年10月生	スポカライン 受付：12:15~12:30

3日	(木)	田村眼科	53-1256
4日	(金)	健生黒石診療所	53-3015
5日	(土)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345
6日	(日)	佐々木内科小児科医院	53-5125
13日	(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618
20日	(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
27日	(日)	ちとせクリニック	53-7228

☆子育てひろばの予定は赤字、保育園の予定は黒字です。

☆妊婦さん、子育てをしているパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。

☆園の開放日は月~日、午前8時~午後5時までです。

☆子育て相談日：電話、面接、訪問、月~土、午前8時~午後5時までです。(面接、訪問は事前にお電話ください。)

ここが**美郷こども園**です。

Tel : 0172-52-3890
FAX : 0172-52-3915
メール : misatoho@ia5.itkeeper.ne.jp
ホームページ : <http://misatohoikuenn.net/>