

ふれ合いあそび

「歌が得意じゃない…」そんなママでも、「ふれ合い遊び…って何をすればいいの？」そんなパパでも、簡単にできるふれ合いをご紹介しますよ♪



「抱っこ抱っこ、ギュー〜♪」子どもは抱っこしてもらうのが大好きです♡



「い〜も〜む〜し〜ゴ〜ロゴロ…」一緒に転がってみましょう♪

足を優しく撫でながら「くるくる…」「こちょこちょ…」してみましょ♪



おすすめ えほん コーナー

『あめふり』

作・絵/まつい のりこ 偕成社

人気の赤ちゃん絵本、字のない絵本です☆ 動物たちの可愛らしい様子に、お母さんも赤ちゃんに語りかける言葉がたくさん出てきそうです♡

かたつむり

詞曲：文部省唱歌

♪ = 92

D A D A

で ん で ん む し む し か た つ む り

D A D

お ま え の あ た ま は ど こ に あ る

D A D

つ の だ せ や り だ せ あ た ま だ せ

ごはんにあう♡おつまみにも！ いんげんとじゃが芋のオイスターソース炒め

材料(2人分、お茶碗2杯分)

- じゃがいも・・・中1個
- いんげん・・・10～15本
- オイスターソース・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ2
- サラダ油・・・大さじ1と1/2
- 白ごま・・・小さじ1/2

作り方

- いんげんは軽く塩ゆでして(冷凍の場合はなし)、4cm位の長さに切りそろえる。
- じゃがいもを、いんげんと同じような幅と長さに切る。
- 多めのサラダ油でじゃがいもを炒める。透き通ってきたら、いんげんを加え、全体に油がなじんだら塩、こしょうを加える。
- 酒を鍋肌に振り入れ、蒸発しないうちにオイスターソースを加えて、さらに炒める。
- 白ごまをふり、軽く混ぜ合わせ、お皿に盛って出来上がり。



Let's
クッキング!



いんげんちからの力

今が旬のいんげんは9種類の必須アミノ酸が全部入っているスーパー野菜です。アミノ酸は私たちに必要な栄養ですが、体内で作れない栄養です！いんげんは積極的に取りたい野菜ですね。

梅雨に気をつけたい スキンケア

6月の紫外線はちょっと弱め。ただ、じめじめして汗や皮脂が増える時期なので肌にかゆみなどが起きやすくなります。まめに汗を拭いて清潔にしましょう。

クレンジング・・・ごしごし洗いはダメ！ やさしく洗いましょう。オイルの方が楽ですが、クリームでのクレンジングが、肌への負担がすくないです。

保 温・・・室内は冷房や除湿機の影響で、屋外は紫外線もあり、肌状態はととても乾燥しやすい状態です。肌がテカリやすいのも、肌の乾燥により過剰に皮脂が分泌されてしまうからです。就寝前の保温にはたっぷり時間をかけましょう！

日	健診対象	受付時間
12日(火)	乳児健診 平成30年2月生	スポカルイン 受付：12:15～12:30
19日(火)	1歳6ヶ月児健診 平成28年11月生	スポカルイン 受付：12:30～12:40
13日(水)	2歳児健診 平成27年11月生	スポカルイン 受付：12:30～12:40
20日(水)	3歳児健診 平成26年11月生	スポカルイン 受付：12:15～12:30

日	曜日	診療機関	電話番号
3日	(日)	かきさか医院	53-2255
10日	(日)	田村眼科	53-1256
17日	(日)	黒石あけぼの病院	52-2877
24日	(日)	レディス・みかみクリニック	52-8618



☆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/>

