



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

旬の野菜

新米、トマト、さつまいも、しめじ
まつたけ、きくの花、かつお、さけ、さば
ひらめ、くり、ぶどう

実りの季節の始まりです。さつまいも
はビタミンCやカリウムが豊富です。脂
ののった魚には、体を温める効果があ
ります。

季節のレシピ

さつまいもまんじゅう

●材料
サツマイモ...1本
小麦粉...大さじ5
塩...少々
小倉あん(市販)...100g

●作り方
①サツマイモは皮をむいて、水に漬けてア
クを抜き、柔らかくゆでる(蒸しても良い)。
②柔らかくなったサツマイモを丁寧につぶ
し、小麦粉と塩を混ぜ、まんじゅうの皮の
生地を作る。
③②を手のひらで広げ、人数分に丸めて
おいたあんをのせて包み、5cm角に切っ
たオーブンシートにのせ8分蒸す。



救急箱の中身、
チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入
れ物に入れておけばOK です。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限
がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年
に1回は中身をチェックしましょう。

CHECK!

絆創膏

けがをした部位に合わせて
選べるよう、形やサイズをい
くつか用意しておくとう便利。



はさみ

救急箱専用にし
ておくとう衛生的で
安心です。



体温計



ガーゼと
医療用テープ

傷口を保護したり、薬を
塗った上にかぶせたりして
使います。個包装の滅菌タ
イプが使いやすいでしょう。



毛抜きや
ピンセット

皮膚に刺さったと
げを抜いたりするの
に使います。



常備薬

(虫よけ、
かゆみ止め、
化のう止めなど)



子どもとスキンシップ♪
「クロスではあ」

★布を使う「いぬいぬいばあ」、布をと
りはらってくれるのを期待して待ってい
ます。

遊び方

ママ(パパ)が布で顔をかくして「いぬいぬ
い」、布をとりはらって「ばあ!」。子ども
の顔に布をかけてあそぶのも楽しい。子ども
は2人でも、大勢でも楽しめます!

ポイント「変化をつけて」

「いぬいぬい」で待たせる時間を短くした
り長くしたり。「ばあ!」で見せる表情もい
ろいろ変化をつけてみましょう。

子どもと家庭に関する相談

不登校、非行、ひきこもりなど子育てに関することや、夫婦
関係、家庭問題、人間関係などで悩んでいる方の相談に専
門相談員が応じます。お気軽にご相談ください。秘密は固く
守ります。

相談日 毎月第2火曜日
相談時間 午前10時15分から午後3時15分
まで

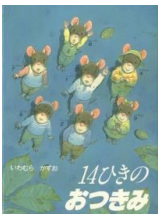
(1人50分程度)
場所 中央公民館鶴見文館
料金 無料
対象者 阿久根市在住の方



おすすめの絵本

14ひきのおつきみ

作・絵: いわむら かずお
出版社: 童心社



滑車を使って、かごの中、ぐんぐん上に向
かっているのはくんちゃん。木の上高くに待ち
構えているのはさっちゃん、ごうくん。ここから
ははしごを使って、さらに上へ。どんぐりの実
がたくさん実る榎の木の、上へ上へとみんな
が向かいます。落ちないように気をつけて!
木の枝を切り、ひもで結んで、子供たちが一
生懸命作っているものは――、お月見台。そ
うです、今夜は中秋の満月。14匹はみんな
で力を合わせ、お月見の準備をしています。

おつきさまの パンケーキ

作: 真珠 まりこ
出版社: ほるぷ出版



おつきさまをながめていたら、あれれ? とろとろ、
とろーり。月がたれてきたよ。それをフライパン
に入れて、バターもいれて、ジュージュー
ジュー。ひっくり返してまたジュージュー。なんと
おつきさまのパンケーキができた。空からたれ
てくるおつきさままで美味しそうな、ふしぎな食
べ物絵本。

暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいときです。毎日の体調の変化に気を付けて過ごしていきましょう。また、9月9日は「救急の日」です。この機会に、おうちの救急用品の中身を見直したり、応急処置の方法も学んでおきましょう。