



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「木っ d's」 だより

2024年7月

つがる市木造千代町
認定こども園 きづくり保育園
子育て支援センター
TEL 0173-42-2317
FAX 0173-42-4595

園児随時募集中

こんにちは！認定こども園 きづくり保育園 子育て支援センターです！！

暑さも日々増していき、夏の訪れを感じるこの頃。日中は日差しが強くて暑いですが、夜になると肌寒く感じます。気温の変化で体調を崩しやすくなりますので、健康管理には気をつけて過ごしましょう。

子どもの「食」を考えよう！脳に良い4つの食べ物

毎日の食事作りで「子どもに何を食べさせたいのかな」と悩みますよね。

今回は子どもだけではなく、人間にとって必要な成分を含んだ脳の発達に良い食品を4つお知らせします。



良質な食べ物 ① タンパク質が豊富な「ゆでたまご」

人間に必要なタンパク質は20種類のアミノ酸から構成されており、卵はその20種類のアミノ酸全てをバランスよく含んでいます。1日1個食べるのが理想的です。



良質な食べ物 ② 「鮭、イワシ」でビタミンD活！



日本人のほとんどがビタミンD不足だと言われています。ビタミンD不足だと、骨がゆがんだり、感染症のリスクが3倍以上高くなり、脳機能にも関係しています。

良質な食べ物 ③ カルシウム、亜鉛、鉄が豊富な「すりごま」

毎日大さじ1~2のすりごまを食べることで腸内環境が改善されます。



そのままのごまは消化吸収されにくく、子どもの気管に入ってしまうと、誤えん性肺炎になってしまうので、ごま和えなどにしてすりごまを混ぜて食べると良いですね！

良質な食べ物 ④ タンパク質、ミネラル、ビタミン豊富な「かつおぶし」



かつおぶしはうま味成分のイノシン酸を含んでいるので、だしがしっかりと効いて塩分が少なくても「おいしい」と感じやすいので、減塩にもなります。

かつおぶしをご飯やおかずにかけるだけでとっても美味しいです。

※卵やごま、かつおぶしは食物アレルギーの原因食物にあたりますので注意しましょう。

夏にぴったり！見た目も涼しい「七夕ゼリー」



<材 料>カップ5~6個分

- ・カルピス原液 150ml
- ・水 300ml
- ★粉ゼラチン 1袋(5g)
- ★水 50ml

- ・カキ氷用ブルーハワイ 大さじ2
- ・水 100ml
- ・砂糖 大さじ1
- ★粉ゼラチン 1袋(5g)
- ★水 50ml

・飾り用のみかんの缶詰または、星型に型抜きした黄桃(薄くスライス)…適量

<つくりかた>

- まずは下の白い部分を作ります
 1. ★の水を鍋に入れ軽く沸騰したら火を止めて、粉ゼラチンを入れて溶かす
 2. カルピス原液と水を1に入れて混ぜ、器に注ぐ
 3. 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて1~2時間冷やし固める
- 次に上の水色部分を作ります
 4. ★の水を鍋に入れ軽く沸騰したら火を止めて、粉ゼラチンを入れて溶かす
 5. ブルーハワイと水、砂糖を4に入れて混ぜ、タッパー等に入れる
 6. 粗熱がとれたら、冷蔵庫に入れて1~2時間冷やし固める。
 7. 6が固まったら、フォークなどで混ぜてクラッシュし、固まった3の上のせる
 8. 飾り用のくだものをのせて出来上がり！

一時あずかりのお知らせ

出産や病気、冠婚葬祭、その他急に保育が必要な時は、一時あずかりを利用できます。満1歳のお子さんから就学前までのお子さんが対象です。事前にお申し込みが必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

<お問い合わせ・お申し込み> 認定こども園 きづくり保育園 TEL 0173-42-2317 (お問い合わせ時間 8:30~17:00)