



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9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！！

残暑が厳しい日が続いておりますが、朝夕はだいぶ涼しくなり、日が落ちるのも徐々に早くなってきました。秋はすぐそこまできているようですね。季節の変化を感じつつ、夏の疲れをとって健康的に過ごしましょう。

9月も残暑が続く！疲れた体に手軽にエネルギー補給できる食べ物はこれ！

気象庁が発表した7月から9月までの3か月予報によると、全国的に平年よりも気温が高い予想で、厳しい暑さになる見通しです。9月も引き続き熱中症や夏バテに注意が必要です！



●熱中症は次の3つの原因が重なり合っているとされています。

1. 環境: 気温や湿度など 2. 身体: 熱を体の外に逃がせる能力など 3. 行動: 運動や休息、給水など

子どもは体調の変化を感じとったり、うまく伝えることができません。休息や給水などの適切な行動をとれるよう大人が知らせたり、熱中症になりにくい身体作りをしていくことが大切です。



●残暑に負けない！熱中症を予防する食べ物は？

- ・糖質をエネルギーに変えるお手伝い！ ビタミン B1 …… 豚肉、うなぎなど
- ・疲労回復、鉄の吸収を助ける！ ビタミン C …… キウイやピーマン、ブロッコリー果物や野菜
- ・ナトリウム(塩分)と同時に補おう！ カリウム …… バナナやアボカドなど南国系の果物

●熱中症を予防するには、食習慣が整っていることが大前提です！次の3つのポイントを押さえましょう。

1. 朝食は必ず食べる 2. 栄養バランスに気を配る 3. のどが渇く前に水分補給！



暑さに負けず元気に過ごすためには、日常的な体作りが大切です。

熱中症予防対策の1つとして食べ物や食生活にも意識してみてくださいね！



材料はたったの3つ！マシュマロでつくるかぼちゃプリン

<材 料> ココット5~6個分

- ・かぼちゃ 250g
- ・牛乳 250cc
- ・マシュマロ 100g



<つくりかた>

1. かぼちゃを小さく切って耐熱容器に入れてふたをして、レンジで4~7分チンする。蒸し器でもOK！
2. 皮と種、ワタを取り、マッシャーなどでつぶし牛乳を加えてよく混ぜる
ハンドブレンダーやミキサーがあるとなめらかになり、早いです
3. ザルでこしながら鍋に入れる
4. 鍋を火にかけ、マシュマロを加えてよく溶かす
5. 4が溶けたら容器に注ぎ、あら熱をとってから冷蔵庫で半日冷やす
ゆずってもプルプルしなければ完成！



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)