



子育て支援の  
情報はこちら  
からアクセス

# 「木 ぎっず っ d's」 だより

2025年2月

つがる市木造千代町  
認定こども園 ぎづくり保育園  
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 ぎづくり保育園 子育て支援センターです！！

1年で最も寒い季節がやってきました。年末年始の大雪で毎日雪かきに追われて大変でしたが、近頃ではおだやかな日が続いていますね。しかし、まだ油断できない日が続きますので、体調管理には気をつけて過ごしていきましょう。

### 冬に多い子どもの便秘。機嫌の悪さは「便秘」の可能性大？

寒い冬の季節は、のどの渇きが少なくなって水分補給が減少したり、年末年始の不規則な生活や帰省・旅行などによる環境の変化で排便リズムが乱れたりして、便秘の原因になることがあります。

排便のリズムは個人差があるので、3～4日出なければ便秘、などとは言えません。機嫌、食欲、お腹の張りなど、毎日一緒に過ごしている家族の場合は「いつもとちょっと違うな」と気付くかと思います。

今まで毎日排便していた子が3日間便が出なくて機嫌が悪かったり、ミルクや離乳食を嫌がるなどの様子が見られたら、お腹が張っていないか触ってみましょう。食欲があり、機嫌よく過ごしているのなら、3日ごとの排便でも問題なく、それがその子の排便リズムとなります。便秘かな？と思ったら、迷わず小児科に受診しましょう。

#### <こんな様子が見られたら便秘の可能性あり>

- 便が出なくてお腹を痛がる
- お腹が張って苦しそうにしている
- 固いコロコロの便をする
- 便に血がついている
- 少量のゆるい便漏れがある
- 足を交差させて排便を我慢している
- 排便の際に痛がって泣く
- 食欲がなく機嫌が悪い

#### <便秘になるきっかけ>

1. 感染症等の病気のあと…発熱や下痢で体の水分不足が原因
2. 帰省や旅行等のトイレ環境の変化
3. 入園、入学、離乳食開始時は要注意…ストレスやトイレ環境の変化によるもの



#### <3つの便秘解消ポイント>

- 食物繊維の豊富な食材を意識して食べる
- 程度な運動と早寝早起き、朝ご飯
- お風呂上がりにお腹のマッサージ

※トイレの自立ができてからも「どんなウンチ出た？」と、子どもに便の様子や排便回数を聞いて気にかけてあげましょう。

## 今月は節分！愛知の郷土料理「鬼まんじゅう(さつまいもの蒸しまんじゅう)」を作ろう！！

#### <材 料>カップ6～8個分

○さつまいも約1/2本(200g)

●砂糖 80g

●塩 ひとつまみ

★薄力粉 60g

★水 大さじ1

#### <つくりかた>

1. さつまいもは1cm角に切り、水にさらして10分間アク抜きをし、ザルに入れて水気を切る
2. ボウルに1と●を入れて、砂糖の粒がなくなるまでしっかりと混ぜあわせて20分程度おく
3. 2から出て来た水分はそのままにして、★を加えてねっとりとするまでしっかりと混ぜる  
(生地が粉っぽい時は水を足し、生地がやわらかい時は粉を足す)
4. アルミホイルをカップ形に作り、3を適量包み込むように入れてフライパンに並べる
5. フライパンに水(分量外)を1/3程度入れて中火にかけ、沸騰したらふたをして15分蒸す。7～8分蒸すと水分がなくなってくるのでお湯を足す
6. 蒸したら粗熱を取り、アルミホイルから外してお皿に盛り付けたら完成！  
※生地を入れたアルミカップには水が入らないように注意しましょう



### 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 ぎづくり保育園 TEL 0173-42-2317 (お問い合わせ時間 8:30～17:00)