



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「きつづ d's」 だより

2025 年 8 月

認定こども園 きつづり保育園
子育て支援センター
青森県つがる市木造千代町 64
TEL 0173-42-2317
FAX 0173-42-4595

こんにちは！認定こども園 きつづり保育園 子育て支援センターです！！

今月は各市町村で色々なイベントやお祭りが開催され、参加を楽しんだり観覧したりと楽しい季節ですね。暑さと祭り疲れで心身ともに疲労がたまりやすいので、適度な休養をとることも忘れずに過ごしましょう。

～暑い夏を元気に乗り切ろう！～

連日続いている暑さは8月になっても続きそうですね。今回は暑い夏を乗り切るポイントをお知らせしたいと思います。

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう



2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに



4. 室温管理

高温・多湿など条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。設定温度を調整しながら、エアコンを上手に使いましょう。

●水分補給のポイント

一度に水分をとりすぎると、胃腸の調子が悪くなり、消化不良や食欲不振につながります。また、炭酸飲料やスポーツドリンクなど清涼飲料水には、糖分が多く含まれているのもあるので、冷たいものの食べすぎ、飲み過ぎには気を付けて、バランスよく水分補給しましょう。

●紫外線対策のポイント

紫外線は空からだけでなく、地面からの照り返しもあるため、子どもは大人よりも紫外線をたくさん浴びてしまう可能性もあります。紫外線の強い、午前10時～午後2時の時間帯は炎天下での活動を避け、直射日光の当たらない木陰や日かげを利用して過ごしましょう。

～袋に入れてもむだけ！いちごとバナナのアイス～

いちごの甘酸っぱさとバナナのまろやかさが相性◎解凍して柔らかくしてストローをさすとシェイクに大変身！

<材料>

- いちご 150g
- バナナ 1本
- 砂糖 50g
- レモン汁 大さじ1
- 生クリーム 200cc
- 牛乳 100cc

<つくりかた>

1. いちごはへたを切り落とし半分に切る
2. チャック付き保存袋にバナナをちぎり入れ、砂糖とレモン汁を入れてよく揉む
3. いちごを加えてよく揉み、生クリームと牛乳を加えてさらによく揉む
4. バットにのせて冷凍庫で3時間以上冷やし固める
(バットがなければそのまま冷凍庫に入れても OK)
5. 固まったら袋の上から少し揉み、器に盛って出来上がり！



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。利用日の前日までにお申し込みが必要です。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 きつづり保育園 TEL 0173-42-2317 (お問い合わせ時間 8:30～17:00)