



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9月

認定こども園 ぎづくり保育園  
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 ぎづくり保育園 子育て支援センターです！！

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが少しずつ早くなり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。夏の疲れがとれるように睡眠と栄養補給に気をつけながら体をケアして過ごしましょう。

### ～9月1日は防災の日～

非常用品は備えていますか？  
もしものときにすぐ取り出せるように決まった場所に用意しておきましょう。水や食料品など、期限切れのものがないか定期的に中身のチェックをしましょう。



### ～生活リズムを見直そう～

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。遅寝遅起きの習慣がついていませんか？まずは朝の生活の見直しからリズムを整えていきましょう。

#### 1. まずは早起き

夜型生活から早起きをするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



#### 2. 光を浴びる

起きたら太陽の光を浴びましょう。生体時計がリセットされ体も脳も目覚めます。

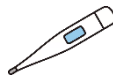






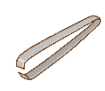







#### 3. 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせて目覚めさせます。食欲がなければコップ1杯の牛乳だけでもOK！

### ～救急用品の点検をしましょう～

9月9日は救急の日です。この機会にご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体温計  | <input type="checkbox"/> ばんそうこう   | <input type="checkbox"/> 包帯   |
|    |    |    |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ  | <input type="checkbox"/> 脱脂綿  | <input type="checkbox"/> 綿棒   |
|    |    |    |
| <input type="checkbox"/> ピンセット  | <input type="checkbox"/> 毛抜き  | <input type="checkbox"/> はさみ  |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 水まくら   | <input type="checkbox"/> 湿布薬  | <input type="checkbox"/> 化膿止め   |
|  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 虫刺され用塗り薬   |    |   |

いざというときに慌てないように、救急箱は取り出しやすい場所に保管しましょう。

### ～とっても簡単！オーブントースターで作る「バナナパイ」～

#### <材料>

- 市販のパイシート 1枚
- バナナ 1本
- 卵黄 1個分
- 砂糖 適量
- アルミホイル 適量



#### <つくりかた>

1. パイシートを4等分に切り、卵黄を塗る
2. バナナを輪切りにスライスし(少し厚め)、パイシートに並べて乗せる
3. 2に砂糖をふりかける
4. アルミホイルを1度くしゃくしゃに丸めたら、破らないようにゆっくりと開き、オーブントースター用トレイに敷く(トレイがなければそのまま網に乗せる)
5. 2を4に並べて8分加熱し、上にアルミホイルをかぶせてさらに4～5分加熱すれば出来上がり!!



※同じ要領で、チョコバナナパイやアップルパイなども作れるよ！

### 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ので、詳しくはお問い合わせください。

<お問い合わせ・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)