



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10月

認定こども園 きづくり保育園
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 きづくり保育園 子育て支援センターです！！

涼しい風も心地よく感じられるようになり、過ごしやすい季節となりました。日によっては肌寒いこともありますので、薄手の上着で調整しながら体調管理に気をつけて、「味覚の秋」を楽しみましょう。

～10月10日は目の愛護デー～

目を大切に！

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

1. 明るさ、暗さのメリハリある生活を
日中は光を浴び、夜は暗くして眠ります。



2. 広い空間で身体と目を動かす機会を
全身運動は眼球や視神経、脳の発達を促します。

3. いろいろなものを見る体験を

止まっているものや動いているもの、小さいものや大きいもの、遠くにあるものや近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



1. テレビやゲームは時間を決めて

テレビなどをいつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることもあるので、正面から見ましょう。
ゲームなど、平面画像を見続けることは、目の負担になることもあるので、なるべく乳幼児は避けましょう



～足に合った靴で元気に遊ぼう～

すぐに成長するからと、つい、大きい靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま育つことになってしまいます。
成長が著しいこの時期こそ、適切な靴を選びましょう。

つま先にゆとりがある

つま先に5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

調整ベルトが

ついている

足を固定し、足と靴を
一体化させる



柔らかくクッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要



～ホットケーキミックスで簡単！はかり不要！「かぼちゃのマフィン」～

<材料> マフィンカップ10～12個分

<つくりかた>

- かぼちゃ(皮、種、ワタなし) 150g
- ホットケーキミックス 150g(1袋)
- 牛乳 大さじ5
- サラダ油 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- 卵 1個
- バニラエッセンス(あれば) 5振り

1. かぼちゃは一口大に切って耐熱ボウルに入れ、水小さじ1(分量外)を回し入れる。ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで4分加熱し、フォークでよく潰して冷ます。(まだ固い場合は+1分加熱していく)
2. オープンを180度に予熱する
3. 1に●を加えて泡だて器で混ぜ、さらにホットケーキミックスを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、マフィンカップに入れる
4. 180度のオーブンで25分焼いたら出来上がり！



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