



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11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！！

今年は暑くて長い夏が終わったと同時に、急に肌寒くなり、秋を通り越して冬が近づいてきたような感じですね。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない健康的な体づくりを心がけて過ごしていきましょう。

だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。

鼻水、鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。鼻水が出たら拭いて鼻がつまったら優しく静かにかむことを繰り返し伝えていきましょう。



～健康な体づくりが風邪の予防に～

気温が下がり、空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなります。うがいと手洗いが風邪予防の基本です。習慣づけていきましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。ご家族みんなで気をつけて過ごしましょう。

せっけんで手を洗う

3食しっかり食べる



がらがらがうがい



早寝早起き



動きやすい 服装で 過ごしましょう



これからどんどん寒くなってきます。今回は暖かく過ごすためにはどんな服を着ればよいのか、3つのポイントをお知らせします。

1. 下着を着る

保湿性、吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものが一番！ただ、古くなると保湿力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは下に着るとごろごろして動きにくくなり、下着の代わりにはならないので、下着を着用しましょう。

2. 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手の服を1枚着るより保湿性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。



3. 着脱しやすいもの

1人で着脱しやすいような服装にしましょう。ボタンやチャック付きの服は、1人でできるように、はめやすいものがおすすめです。



～秋の味覚の手づくりおやつ！「りんごのパウンドケーキ」～

<材料> パウンドケーキ型1個分

★りんご 1個

★グラニュー糖 50g

★レモン果汁 小さじ1

●ホットケーキミックス 150g

●グラニュー糖 50g

●卵 2個

●牛乳 50cc

●サラダ油 60g

<つくりかた>

※下準備…オーブンを170℃に予熱しておく

1. りんごは種と皮を取り除き1cmの角切りにする

2. 耐熱ボウルに★りんごと★グラニュー糖、★レモン汁を入れて軽く混ぜる

3. 600Wのレンジで5分加熱し、さっと混ぜたら更に600Wで3分加熱する

4. 別のボウルに卵、グラニュー糖、サラダ油を入れて、泡だて器でよく混ぜる

5. 牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えゴムベラで切るように混ぜる

6. 3のりんごを加えて混ぜ合わせたら型に流し入れる

7. 170℃のオーブンで45～50分焼いて竹串に生地がついてこなければ完成！



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。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・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)