



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「きつづ っ d's」 だより

2026 年 1 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！！

新しい年がスタートしました。1月に入ると寒さも一段と厳しく、積雪量も増えて雪片付けも大変になってきますが、身体をいたわりながら過ごしていきましょう。皆様にとって幸多い1年となりますように…。



「かぜ」と「インフルエンザ」はどう違うの？

かぜとインフルエンザの違いは、おもにウイルスの種類と症状です。

かぜのウイルスとおもな症状

かぜはアデノウイルス、ライノウイルス、RS ウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などがおもな症状です。

インフルエンザのウイルスとおもな症状

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40度前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴です。

家庭でできるインフルエンザ予防法

うがいと手洗い

外出後は必ずうがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



室温の温度・湿度をチェック

室温16～18℃、湿度は60％前後が目安です。



外出時にはマスクをつける

感染予防とウイルスを周りの人にまき散らさないためにマスクを着用しましょう。



冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリアが未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外遊びや手洗のあとは
保湿クリームを塗る



冬の寒い風に
地肌をさらさない



～グルテンフリーで牛乳も卵も使わない「さつまいものガレット」～

外側はカリッと、中はホクホクで、さつまいもの甘さと塩加減が絶妙でとっても美味しいガレットです

＜材 料＞食品用ポリ袋1枚用意

- さつまいも 小2本(200g)
- ★砂糖 大さじ3
- ★塩 小さじ1/2
- ★片栗粉 大さじ3
- バター 大さじ1

＜つくりかた＞

1. さつまいもは皮付きのまま千切りにし、5分ほど水にさらしてアクを取り除く
2. 食品用ポリ袋に★の3つと、水切りした1を一緒に入れて混ぜる
3. フライパンにバターの半量を中火で熱し、2を入れて3～4分こんがり焼く
4. 火を少し弱め、残りのバターを加えて裏返し、更に3分焼いたら出来上がり！



ポイント！…裏返すとき、フライパンのさつまいもにお皿をかぶせ、両手でしっかり固定して裏返すと返しやすいよ！

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・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)