



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

2026年2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！！

日々の悪天候や大雪で、家の除雪作業も続いて大変な1月でしたね。体の疲れもたまってきていることと思います。作業後は無理なくゆったりと体を休めて過ごし、感染症や風邪などにも気を配りながら過ごしましょう。



3歳以上の肥満に注意！

乳幼児期は体重の増加の変動が激しく、増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。

しかし、3～6歳にかけて太ってきた場合は、そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎ、食事量に注意しましょう。

また、早めの夕食と十分な睡眠も肥満予防につながります。



意識的に体を動かす

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。子どもの好きな遊びを見つけて誘いかけ、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



節分の豆は5歳まで NG！

豆やナッツ類など硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないでください！



のどや気管に詰まると、窒息しやすくなり、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと、肺炎や気管支炎になるリスクがあります。



パンやクッキー、ケーキにもくるみやアーモンド、ピーナッツなどのナッツ類が入っていますので、周囲の方々にも知ってもらうことが大切です。



鼻や耳に入れて取れなくなる事故もおこっています。豆まきは小袋に入った豆で豆まきをしたり、新聞紙を丸めたものを豆の代わりに巻くなどして楽しみましょう。



Valentine's Day

とっても簡単!! ～「ゴロゴロバナナのパウンドケーキ」～



<材 料> パウンド型1個分

- ホットケーキミックス 200g
- 純ココア 小さじ1
- バナナ 2本
- 牛乳 100ml
- 卵 1個

<つくりかた>

1. オーブンを190度に予熱する
2. ボウルにバナナ1本分を入れフォークで粗くつぶす
3. 牛乳と卵を2に加え、泡だて器で混ぜ合わせる
4. 3にホットケーキミックスとココアを加えてゴムベラで混ぜ合わせ、型に流し込む
5. もう1本のバナナを輪切りに切って4の上ののせる
6. 190度のオーブンで30分焼き、竹串を生地にさして生地がついてこなければ出来上がり！生地がついて来た場合はもう5分ほど焼く

～ポイント～

純ココアは、1歳から食べられるよ！



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・お申し込み> 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)