



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「木 っ d's」 だより

2026年 5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！

新緑がまぶしく青空が広がり、1年で最も過ごしやすい季節になりました。5月5日は「立夏」です。だんだんと夏に向けて日差しが強くなってきますが、紫外線対策にも気をつけながら過ごしていきましょう。

春の天敵！花粉症

最近では子どもの花粉症も増えてきました。花粉症になると鼻や目の不快な症状でイライラしたりします。できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして生活環境を工夫しましょう。

<かぜと花粉症の違い>

症 状	か ぜ	花 粉 症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	のどが痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、のどの痛みはない
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色もつく	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

外出時の服装

- ・メガネ
- ・マスク
- ・ぼうし
- ・ツルツルした素材の服
(花粉がつきにくい)



家に帰ってきてからすること

玄関先で服や髪の毛についた花粉を払い落としし手洗い。うがい。顔も洗いましょう



春のおやつ第2弾！「いちごとクリームチーズのマフィン」

<材 料>市販のマフィンカップ6~8個分

- いちご 6~8個
- クリームチーズ 70g
- ホットケーキミックス 150g
- ★卵 1個
- ★砂糖 大さじ3
- ★牛乳 60ml
- ★サラダ油 60g

※生地にいちごジャムを入れると色合いも良くなるよ！

<つくりかた>

1. オープンを180度に予熱しておく
2. いちごは洗ってヘタを取り、たて半分に切って水気をとる
3. クリームチーズを1cm角に切る(飾り用 1/3 と生地用 2/3 に分ける)
4. ボウルに★を入れ、泡立て器でよく混ぜる
5. 4にホットケーキミックスを加えてさっと混ぜる
6. 5に生地用のクリームチーズを入れてさらに混ぜる
7. マフィンカップに6を入れ、いちごと飾り用のクリームチーズをトッピングし180度のオーブンで20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 9:00~17:00)