



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

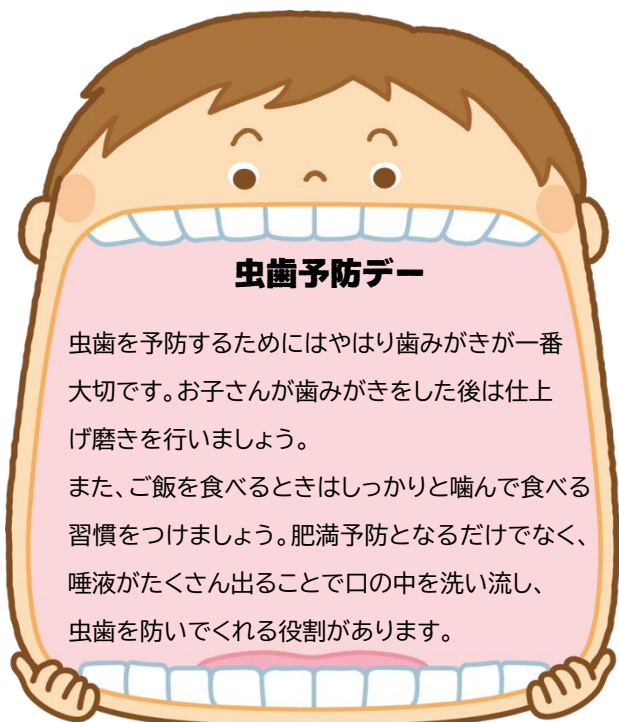
きつず 「木っ d's」 だより

2026年6月

認定こども園 きつくり保育園
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 きつくり保育園 子育て支援センターです！

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととりながら過ごしていきましょう。



虫歯予防デー

虫歯を予防するためにはやはり歯みがきが一番大切です。お子さんが歯みがきをした後は仕上げ磨きを行いましょう。

また、ご飯を食べるときはしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭をのせ、寝かせ磨きをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90度にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度に当てましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、一本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



親子でつくろう！とっても簡単「バナナのプリン」

材料はたったの2つ！ゼラチンがなくてもバナナのペクチンと牛乳のカルシウムで固まるよ!!

<材 料>カップ3個分

- 完熟バナナ 2本
- 牛乳 150cc

※豆乳や低脂肪のものでなく無調整牛乳

※甘さが欲しい場合は砂糖を小さじ2入れる

上にはホイップ
クリームやバナナ、
チョコなどをのせ
てもGOOD



<つくりかた>

1. バナナは皮をむき、3mmくらいの輪切りにし、耐熱容器に入れる
2. 1を600Wのレンジで2分30秒加熱する
3. 2のバナナと牛乳をジップロックなどの袋に一緒に入れ、もみこむ
4. 袋の下の端をハサミで切り、容器に適量を絞り出す
5. 冷蔵庫で3時間ほど冷やし固めたら出来上がり！

※3の行程をジューサーでかかると固まりやすく失敗は少ないですが、

お子さんと一緒につくる工程を楽しむなら袋でもみこむのが1番！

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 きつくり保育園 TEL 0173-42-2317 (お問い合わせ時間 9:00~17:00)