



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「きっず d's」 だより

2026年9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！！

残暑はまだ厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じられるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりとお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

生活リズムの見直しをしましょう

夏の間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

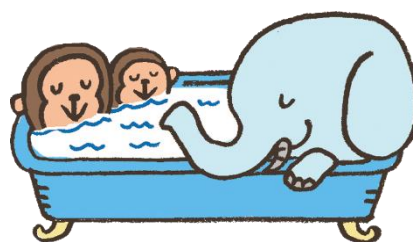
風邪を引きにくい健康な体をつくるために生活リズムを整えることが大切です。

- ・早起きをして余裕を持って朝ご飯、歯磨き、トイレを済ませる
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる
- ・顔色や食欲など、普段から健康状態に気を配る



風邪のときはお風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。風邪のときのお風呂は疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めをしない環境をつくりましょう。お子さんが嫌がるときは、無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



秋にピッタリ！濃厚な「かぼちゃのクリームチーズ」

<材 料> 15cm丸形 (100円均一にもあります)

- ★かぼちゃ(買った時の重さ) 250~300g
- ★水 大さじ1
- クリームチーズ 150g
- 砂糖 50g
- 卵 2個
- 薄力粉 30g
- 牛乳 200g



<つくりかた>

1. クリームチーズを常温に戻す。オーブンを170度に予熱する
2. かぼちゃはワタと種と皮をとり、3cm幅位に切り、耐熱容器に水大さじ1を入れて、ふんわりとラップをして600wの電子レンジで5分間加熱する。竹串がスッと通ればOK！
3. 2をフォークでつぶし、砂糖と卵と牛乳を入れたら泡だて器で混ぜる
4. 薄力粉をふるいにかけて3に入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
5. 4を型に入れ170度で60分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしたら出来上がり！



「園見学」のお申し込み
はこちらからアクセス



本園では、随時園見学を受け付けております。
「あそびのひろば」は別紙のチラシをご確認ください。

「あそびのひろば」のお申し
込みはこちらからアクセス



一時あずかりのご案内

- 対象: 満1歳から就学前までのお子さま
- 申込: 利用日の前日まで(要・利用登録、書類記入等)

※QRコード または電話にて事前に
来園予約をお願いいたします

きづくり保育園 TEL:0173-42-2317

