



子育て支援の
情報はこちら
からアクセス

「きっず っ d's」 だより

2026年10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!!

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい季節なので色々なことにチャレンジできる季節ですね。そして何と言っても食欲の秋！栄養豊富な旬の食材を食べて、風邪を引きにくい体づくりをしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力低下するのは、姿勢や体の動かし方、目の使いかたが関係しているそうです。自然の中で十分に遊んで、外の景色をたくさん見たりしながらお子さんの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めてみる
- ・上目づかいに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



子どもは視力が悪いことを自覚できないため上記のような症状がないか普段から気にかけてみましょう。

インフルエンザに気をつけよう

高熱が出たらまずは小児科へ受診し、インフルエンザかどうか検査をしてもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状をおこしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。発症した日を0日とし5日を経過し、かつ熱が下がってからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養をしましょう。

インフルエンザとかぜのちがい



	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い悪寒、頭痛	くしゃみ、鼻水のどの痛み
発熱	急性（39～40度）	徐々に上がる
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で完治する

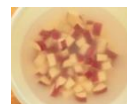
ホットケーキミックスでつくる「さつまいものマフィン」

<材 料>マフィンの型6個分

○さつまいも150g、○ホットケーキミックス150g、●牛乳100ml、●卵1個、●砂糖30g、●無塩バター15g

<つくりかた>

1. (下準備)バターは600Wの電子レンジで15秒加熱し溶かしておく。オーブンを180℃に予熱しておく
2. さつまいもはよく洗って皮がついたまま1cm角に切り、10分ほど水にさらす
3. 2の水気を切って耐熱ボウルに入れ、水小さじ1(分量外)を回し入れる。ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで3分加熱する(まだ固い場合は+1分加熱する)
4. ボウルに●を入れて泡だて器で混ぜ、ホットケーキミックスを入れて木べらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ、さつまいもを2/3量を加えてマフィンカップに入れる
5. 残りのさつまいもを上にはらき、180度のオーブンで25分焼いて竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり！



「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

