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

2026年11月

「きっず木っd's」だより

子育て支援の情報はこちらからアクセス

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!!

いよいよ初雪の便りが聞こえてくる季節となりました。冬を健康に乗り切る秘訣は、規則正しい生活リズムです。睡眠をたっぷりとり、朝はしっかり朝食を食べて体を温めてから活動ができるように心がけましょう。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることはとても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように規則正しい生活を心がけましょう。

良いうんちを出すために…

- 朝ご飯は毎日食べましょう
- 野菜で食物繊維をとりましょう
- 水分をたくさんとりましょう
- 運動をして腸の動きを促しましょう

バナナうんち	コロコロうんち	水っぽいうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち	水分・野菜不足、運動不足で便秘気味	食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんち、黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

下痢をしたときは…



便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにしましょう。便の写真を撮り、医師に見てもらうのも良いでしょう。

消化の良い食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろし（1歳から）などが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なため、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

秋にピッタリ！濃厚な「かぼちゃのクリームチーズケーキ」



＜材　料＞15㎝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、3㎝幅位に切り、耐熱容器に水大さじ1を入れ、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！ 通らなければ1分ずつ延長する
3. 2をフォークでつぶし、砂糖と卵を入れたら泡だて器で混ぜる
4. 3に薄力粉をふるい入れ、粉がなくなったら牛乳を入れて混ぜる
5. 4を型に入れて上から軽くトントンと落として空気を抜き、170度で60分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり！

「園見学」のお申し込みはこちらからアクセス

「あそびのひろば」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。

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