



10月 ほけんだよ!

2024年度 健生



朝夕は夏の暑さもおさまり、さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

予防接種を受けましょう!

季節性インフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので10月~12月ごろには接種を済ませておきましょう。

※新型インフルエンザとは抗原性が違うため罹患した人も予防接種は大事です。



咳エチケットについてお話ししました☆

近頃、鼻水・咳・くしゃみが出ている子が多くなってきています。くしゃみや咳をするとどれくらいバイ菌が飛ぶのかをヒモの長さで見てみたり、バイ菌が飛ばないように口を手で覆うよりも肘で覆う(忍者のポーズ)とバイ菌が広がりにくいよと伝えるとみんなまねっこしてくれました。



10月 給食だよ!

2024年度 健生



10月はバイキング給食があります。自分が食べられる適量を知り残さず食べることを目的としていて、4~5歳児はバイキング形式、1~3歳児はお代わり制にしています。また、保育園の4歳児はクッキー作りも予定しています。調理実習の日は、作る園児も作ってもらう園児もワクワク楽しみにしています。



保育園のメニューを家庭で

♪ 麻婆豆腐 ♪

辛味は入らないやさしい味の麻婆豆腐。園の人気メニューです。コンソメ+ごま油で中華味に仕上げています。離乳食は、しょうが・白ネギ・ごま油を抜き、全体的に薄味に調理します。

【材 料】幼児4人分

木綿豆腐 240g 豚ひき肉 80g 白ネギ 40g 玉ねぎ 80g 油適宜
こいくちしょうゆ大さじ 1/2 合わせみそ大さじ 1/2 砂糖小さじ 1 酒小さじ 1
コンソメ小さじ 1/2 しょうがチューブ 1cm位 水 60ml かたくり粉大さじ 1 ごま油小さじ 1

【作り方】

- ① 玉ねぎ、白ネギはみじん切り、豆腐は 1cm角に切る。玉ねぎはレンジで温めて柔らかくしておく。調味料、水は合わせておく。
- ② フライパンに油を敷き、白ネギを炒め香りを出し、合いびき肉、玉ねぎを炒める。
- ③ ②に豆腐を加え、①の調味料+水を入れしばらく煮て、最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。