



11月 ほけんだよ!

2024年度 健生

朝晩は肌寒くなり、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。季節の変化とともに冬に流行る感染症も増えつつあります。生活リズムを整えて風邪の予防をしていきましょう。



園では正しい手洗いの方法をきらきら星の替え歌に合わせて伝えています。ぜひご家庭でもやってみてください。



様々な感染症を予防するための基本的な対策は、手洗いです。手洗いは感染症予防のほか、食中毒予防などに大きな効果があるとされています。ただ、正しく手洗いが行われないと効果が低下してしまいます。今一度、手洗い方法を見直してみましょう。



てのひらごしごし てのうらなでなで ゆびのあいだも



つめをこちょこちょ おやゆびぐりぐり てくびでおしまい



11月 給食だよ!

2024年度 健生



皆様のご家庭では、魚をどれくらい食べていますか?魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品として知られています。改めて、魚について考えてみましょう。秋に旬を迎える魚の代表的なものです。塩焼きや、味噌煮などもよく合います。

さけ



さんま



さば



最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているものがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみたりするのもよいですね。

保育園のメニューを家庭でも!

かじきの竜田揚げ♪

下味にはみりんを入れると焦げてしまいがちなので、甘味はいれていません。鮭やサバなどで作ってもおいしいです。味が物足りない時は、にんにくを加えると風味がよくなります。

【材 料】幼児4人分

めかじき 200g 小麦粉 10g かたくり粉 30g 揚げ油

A: こいくちしょうゆ大さじ 1/2 酒大さじ 1 しょうがチューブ 2cm

【作り方】

- ① かじきは大きめの一口大に切り、Aの下味につけておく(15分くらい)。
- ② 汁気を拭き、かたくり粉と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、②を揚げる



★11月は、先日園児が畑で採ってきてくれたさつまいもを使った料理が盛りだくさんです!