



# 1月 ほけんだより

2026年度 健生

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しく過ごすことができましたか？本年もよろしくお願いいたします。

## 感染症対策を続けましょう

### ＜感染経路を確認してみましょう＞

#### ・接触感染

⇒発病者に接触することで感染

**手洗いで予防**

#### ・飛沫感染

⇒くしゃみ、咳などで飛び散った唾液から感染

**うがいで高い予防**

#### ・空気感染

⇒くしゃみ、咳などで飛び出したウイルスが、空气中に浮遊して感染

**予防接種、感染者に近づかない**

## 生活リズムを整えましょう

年末年始のお休みで生活のリズムが崩れていませんか？

風邪など、ひきにくい健康な身体を作る為に、生活のリズムを整えましょう。

**早寝・早起き・朝ごはんを心掛けましょう。**

# 1月 給食だより

2025年度 健生

## 冬野菜をたべよう



カブ



かぼちゃ



からしな



キャベツ



くわい



ごぼう



小松菜



れんこん

**カボチャ:** ビタミン A や C が豊富で、免疫力を高める効果があります

**ネギ:** ビタミン C やカロテン、カルシウムが含まれ、抗酸化作用があります

**大根:** 消化を助ける酵素が含まれ、低カロリーでダイエットにも適しています

**ほうれん草:** 鉄分やビタミン K が豊富で、貧血予防に効果的です

**白菜:** 身体を温める作用があり、ビタミン C が豊富です



白菜



ほうれん草



ながねぎ



さつまいも



里芋



春菊



せり



セロリ



大根



ちんげんさい



ながいも

## 保育園のメニューを家庭で

## ♪ 中華風味噌スープ ♪

冬野菜を使った味噌汁のようなスープです。中華麺を入れるとラーメンのようにもなるので、アレンジも楽しんでみると良いです。根菜類も入れても美味しいと思います。

### 【材 料】幼児 4 人分

豚肉 60g はくさい 100g 木綿豆腐 60g たまねぎ 70g にんじん 30g 白ねぎ 30g  
にんにくチューブ 2g コンソメ 3.5g こいくちしょうゆ 10g あわせみそ 10g 水 440g  
油適宜 ごま油適宜

### 【作り方】

- ① ネギは小口切り、その他の野菜は細切り、豚肉は一口大、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 油を熱し、豚肉、野菜を順にいため、コンソメスープを加え、野菜が柔らかくなったら豆腐を入れ、味噌、しょうゆ、にんにくチューブで味付けし、仕上げにごま油で風味づけする。