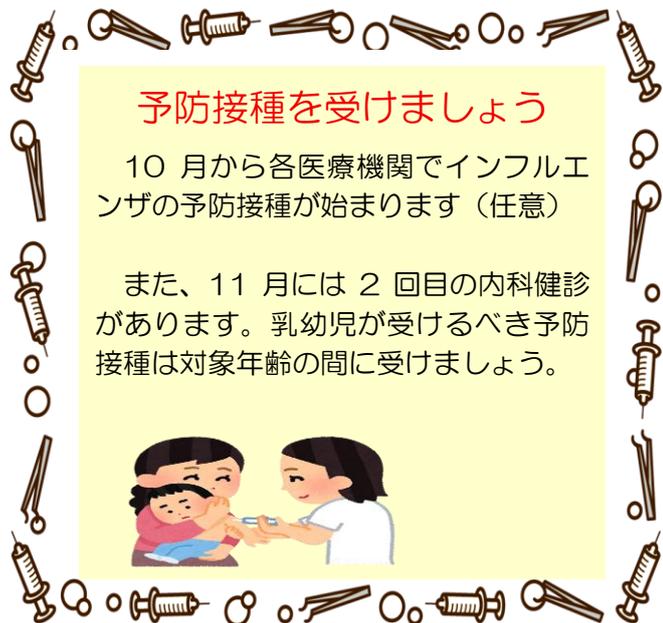




10月 ほんだよい

2025年度 健生

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。朝晩過ごしやすくなりましたが、まだまだ日中の活動では、暑くて汗をかくことも多いです。健康な身体づくりで風邪の予防をしましょう。



予防接種を受けましょう

10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります（任意）

また、11月には2回目の内科健診があります。乳幼児が受けるべき予防接種は対象年齢の間に受けましょう。



免疫力を高めましょう

- 手洗い・うがいをしましょう。
空気が乾燥してくると、ウイルスに接触しやすく感染しやすくなります。
- 3食しっかり食べましょう
免疫力を高めるために十分な栄養が必要です。
- たっぷりと睡眠をとりましょう。
早寝・早起き、規則正しい生活を心掛けましょう。



10月 給食だよい

2025年度 健生



10月は、2歳児以上はさつま芋ほりを予定しています。食への関心を深め、調理の楽しさ・大切さ・達成感を感じることで、さらには食材や調理してもらう事への感謝の気持ちを育むことを目的としています。（4歳児はお月見クッキー作りを予定しています）

【食育】

1～2歳児：収穫体験・野菜に触れる・食材や料理名を覚える

3～5歳児：収穫体験・野菜の皮をむく・栄養の学習・調理実習

などを学習計画に組み込んでいます。実際に食材に触れることで、食への興味を引き出し、食べる意欲につなげることも重要なねらいとなります。



保育園メニューを家庭でも！

ちりめんじゃこではカリカリになるのでしらすがおススメ

♪じゃこトースト♪

【材 料】 幼児4人分

食パン8枚切り 1～1.5枚、マヨネーズ20g、しらす 15g、青のり 0.05g

【作り方】

しらすは熱湯をかけ、塩抜きしておく。マヨネーズ、しらす、青のりを混ぜ合わせてパンに塗る。食べやすい大きさに切り、オーブントースターで3分くらい焼く。