



11月 ほけんだよ！

2025年度 健生

朝晩と気温が下がり、冷え込むことが増えましたが、まだ外で体を動かすと暑くなり汗をかきます。汗をそのままにしておくと風邪をひいてしまいます。衣服で調節できるように心がけてみましょう。

寒さに負けない体を作ろう

1. 厚着をしない
厚着すると汗をかきやすい
⇒汗で冷える⇒風邪をひく原因
2. 太陽の光を浴びる
メラトニン（ホルモン）分泌されると
夜よく眠れる⇒対抗力アップ
3. 朝ごはんは温かい物を食べる
体の活動が活発化する⇒体温アップ

薄着のポイント

本格的に寒くなる前から、始めましょう

薄手の服を重ね着しましょう。
空気の層が出来て温かく、こまめに脱ぎ着を
することで体温調整ができます。

運動量の多い子どもには、大人より1枚少な
めで、薄着の方が動き安くなります。

徐々に服の枚数を減らしていきましょう。急に
薄着にしまうと、風邪をひいてしまいま



11月 給食だよ！

2025年度 健生

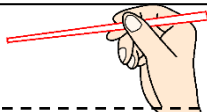


健生では、3～4歳児から補助箸の練習をし、5歳児になると普通箸に移行していきます。はしは、長すぎて短すぎても使いにくいので、自分の手に合ったはしを選びましょう。

手首から中指
までの長さ×1.2

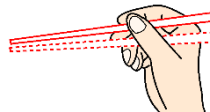
はしの持ち方 3ステップ！

1



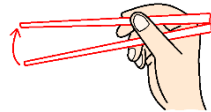
えんぴつを持つように
1本を持つ

2



点線の部分にもう1本を入
れる

3



上手に持てたら、上のはしだけ動か
してみましょう

♪ きなこ団子 ♪

ご家庭でもぜひ作ってみてください。（1-2歳は出来上がった団子をさらに切って食べます）

【材 料】 幼児4人分

米粉 30g 白玉粉 30g 絹ごし豆腐 60g めるま湯 10～20g
きなこ 20g 砂糖 16g 塩少々

【作り方】

- ① 白玉粉に少量のめるま湯を加えて捏ね、つぶした豆腐、米粉を加え加減を見ながらかき混ぜ、だぶく
らいの硬さにし、直径1.5センチくらいの団子を作る。
- ② 沸騰した湯の中に①を落としてゆでて、浮き上がったら水に浮かべて冷やす。
- ③ きなこ・砂糖・塩を混ぜ合わせ、水気を切った②にまぶす。



★11月は、先日園児が畑で収穫したさつま芋のメニューが盛りだくさんです！