11月　ほけんだより

2026年度　健生

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。



風邪をひかないためには、何をする？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。感染症シーズンに備えて、下記の「３つの保」で風邪を防ぎましょう。



①　体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。薄手の服を重ね着することで、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

②　室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

③　体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！

2026年度　健生

11月　給食だより



バイキング・おかわり給食の役割



健生では、４～５歳児はバイキング給食、０～３歳児はおかわり給食を定期的に実施しています。
子どもたちが食べ物に興味を持ち、進んで食べたいと思う気持ちを育てることを目的とし、また自分で選んだ料理を完食することで達成感を味わい、食事に対するポジティブな経験ができるようにすすめていきます。

今月は19日にホットドッグバイキングです。自分達でロールパンに具材を挟み、個性が光る１品ができることでしょう。

保育園のメニューを家庭で

♪親子丼♫

【材　料】（幼児４～５人分）

鶏肉80ｇ　たまねぎ120ｇ　にんじん24ｇ　かまぼこ28ｇ　砂糖10ｇ　みりん14ｇ
こいくちしょうゆ12ｇ　酒６ｇ　だし汁250ｇ　鶏卵３個　きざみのり適宜

【作り方】

① 鶏ももを１㎝角に切り、鶏肉に大きさを揃え５㎜厚に切る。にんじん、たまねぎは細切りにする。
② 鍋にだし汁と調味料を煮たてて①を加えて煮る。
③ ②が柔らかくなったら溶き卵を加え、蓋をして卵に火を通す。
④ どんぶりにご飯、③を順に盛りつけ、きざみのりをトッピングする。