

12月 ほけんだより

2025年度 健生

冬の寒さを感じる季節となりました。インフルエンザの流行も考えられ、38℃以上の発熱や頭痛、全身の倦怠感など感じる場合は注意が必要です。12月22日（月）は冬至です。

手洗い方法



感染症予防

- こまめに手洗いをしましょう
外から帰った後、トイレの後、食事の前
- うがいをしましょう
うがいが出来ない幼児は、水分補給で口の中を潤しましょう
- 換気をしましょう
- 湿度 55～60%を保ちましょう
湿度 40%以下だとウイルスが飛散しやすくなります



冬至に、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという慣わしがあります。



12月 給食だより

2025年度 健生



～「だし」はどうしたら美味しくなるの？～

グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸を組合せることにより、うま味が増します。料理に合わせて複数使用すると美味しさがアップし、減塩に効果的です。

★様々な食品に含まれるうま味物質★

グルタミン酸	昆布、チーズ、白菜、トマト、アスパラ、ブロッコリー、玉ねぎ、しょうゆ、みそ
イノシン酸	かつお節、かつお、にぼし、鶏肉、豚肉、牛肉
グアニル酸	干しいたけ、乾燥ポルチーニ

相乗効果	グルタミン酸	昆布	和風だし	セロリ、玉ねぎ、人参	洋風だし	白菜、ねぎ	中華だし
	イノシン酸	かつお		肉		鶏肉	

保育園のメニューを家庭で

♪ スペイン風オムレツ ♪

薄味に仕上げているので大人はケチャップなどで味を足すと家族みんながおいしく食べられます。

【材 料】幼児4人分

卵 150g(3個) ツナ缶 50g(2/3缶) にんじん 30g たまねぎ 70g ブロッコリー 70g
じゃがいも 30g ピザ用チーズ 30g 牛乳 40ml コンソメ 2g(小さじ2/3)

【作り方】

- 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切り、下茹でする。ブロッコリーも小さめに切って下茹でする。ツナ缶は油をきっておく。オーブンを220℃に予熱しておく。
- 卵、牛乳、コンソメ、チーズと①を耐熱シリコン容器に入れる。
- 220℃オーブンで20～30分焼き(10分で止めてスプーンでかき混ぜて再び焼くと焼き上がり均等になります)、適当な大きさに切り分けて盛り付ける。