

9月 ほけんだよ!

2025年度 健生

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、睡眠をたっぷり取りましょう。いつもと調子が違うと感じたら職員へお知らせください。



9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

〈災害への備えを確認してみましょう〉

- 家具の置き方
⇒倒れたときに下敷きにならない
- 食料品・飲料などの備蓄
⇒家族で3日分程度
- 非常用持ち出し袋は準備できてますか?
- 安否確認方法は決めてますか?
- 避難場所や避難経路の確認はできてますか?



Accident

家の中の事故を防ぎましょう。
0~6歳のこどもの事故の40%は、家の中で起こっています。

〈キッチン〉

調理器具によるやけどが多い場所。

〈ベランダ〉

落下事故につながります。

〈浴室〉

水の事故の危険があります。

〈リビング〉

落下や誤飲の事故が多い場所。



9月 給食だよ!

2025年度 健生



〜一番だしを取ろう!〜[材料] 水1ℓ、昆布5cm1枚、かつお削り節20g

[取り方] ①鍋に水をはり、昆布を1時間ほどつけておく。

②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

③昆布を取り出しかつおを加え、沸騰させ、あくをすくう。

④火を止め、かつお節が沈んだら、だし汁をこす。



〜だしの効果〜

日本人は塩分を摂り過ぎる傾向があり、子どもの塩分過剰摂取は将来の高血圧や脳卒中へとつながる可能性があります。塩分控えめでは味付けが物足りず、食が進まなくなることもあります。うま味を足すことにより補うことができます。だしは減塩に効果的で、酸味や苦味を和らげる効果もあります。

保育園メニューを家庭でも!

ツナと野菜のピラフ

★どちらも炊飯器一つで簡単にできるので、暑い日や忙しい日にぜひ試してみてください★

【材 料】 幼児4人分 ツナ缶0.8缶(56g) ミックスベジタブル65g たまねぎ130g コンソメ大1
塩少々 米2合 水400g

- ① 米をといでざるにあげて、たまねぎはみじん切りにする。ミックスベジタブルは下茹でしておく。
- ② すべての材料を炊飯器に入れ、炊き込みモードで炊く。

チキンライス

【材 料】 幼児4人分 鶏肉110g ミックスベジタブル55g たまねぎ140g コンソメ大1
ケチャップ大4 ウスターソース小1 米2合 水400g

- ① 米をといでざるにあげて、鶏肉は小さめに切り、たまねぎはみじん切りにする。ミックスベジタブルは下茹でしておく。
- ② すべての材料を炊飯器に入れ、炊き込みモードで炊く。

※炊きあがりの味が薄ければバターなど追加すると風味が出て美味しくなります。