

風邪に負けない体をつくろう！

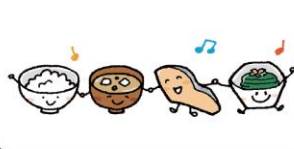
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。



ただしいてあらいを
かくにんしょう！

1 ツルツル 2 カリカリ 3 ムキュムキュ 4 ネジネジ 5 グルグル



てのひら



ゆびさき・つめ



ゆびのあいだ



おやゆび



てくび



～今月の給食から～ ポークと野菜のスープ

【材料】(幼児6人分)

豚もも肉・・・60g
玉ねぎ・・・中1/2個(120g)
人参・・・小1/3本(30g)
白菜・・・1枚(90g)
にんにく・・・1g
サラダ油・・・適量
醤油・・・小さじ1/2弱(2.4g)
塩・・・小さじ1/3(2g)
昆布(だし用)・・・3g
水(だし用)・・・720g

【作り方】

①にんにくはみじん切り、白菜は1.5cm角、玉ねぎ、人参、豚肉は1cm角に切る。
②にんにくを油で炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
③豚肉、人参、白菜を加えて炒め、水と昆布を入れて加熱する。
④煮立ってきたら昆布を取り出し、具が煮えたら醤油、塩を加えて味を調える。

