



12月号
令和4年11月25日
新川北保育園

風邪に負けない体をつくろう！

こどし
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日々からかぜの予防を心がけましょう。



たのしいてあらいを
かくにんしよう！

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

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。



【作り方】