



10月 ほけんだより

2026年度 健生

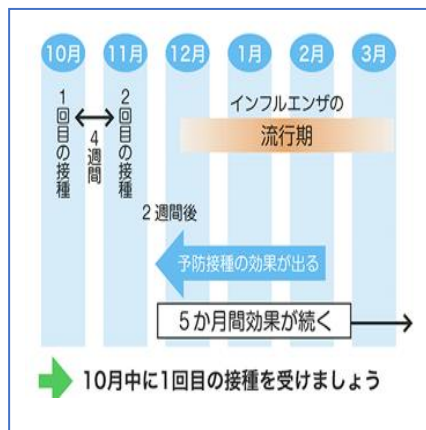


おいしい果物やスポーツ、お絵かき、読書、そしてハロウィンなど、楽しみの多い季節になりました。10月も後半には寒い日が増えてきます。体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

インフルエンザの予防接種が始まります

2回目の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいといわれています。



*乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

とっても大事！ 鼻のケア



鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水といっしょに外に追い出しています。小さな子どもは上手に鼻をかめないで、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

鼻水が固まっているときは…

温かいタオルを鼻の付け根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂あがりや寝ているときにふいてあげるとよいでしょう。



好きな味ときらいな味



2026年度 健生



甘味・塩味・旨味は、生まれながらに好きな味です。甘味は糖質、塩味は塩分、うま味はたんぱく質に含まれ、生きていくために必要なものだからです。一方で、酸味や苦味は本能的にきらいな味とされています。酸味は腐敗しているもの、苦味は毒のあるものと認識するためです。

好ききらいの原因として考えられるのは…

- ★味がきらい
- ★においがきらい
- ★食感がきらい
- ★色がきらい
- ★嫌な経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験を積んだり、調理方法を変えることで、食べられるようになることもあります。嫌な経験があっても、きらいになってしまった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物に変わることもありますので、長い時間をかけて取り組んでいきたいですね。

保育園のメニューを家庭で

♪鮭のみそあんかけ♪

秋に産卵のために日本の川に戻ってきたものを「秋鮭」と呼びます。脂は少なく身が締まっており、たんぱく質が豊富です。味わいはさっぱりとしており、どんな料理にも合わせやすい万能選手です。

【材 料】(幼児4人分)

鮭 200g 小麦粉適宜 揚げ油適宜 塩適宜 キャベツ 50g ピーマン 20g にんじん 20g

A: 砂糖 12g あわせみそ 16g こいくちしょうゆ 5g だし汁 70ml 水溶きかたくり粉適宜

【作り方】

- ① 鮭(骨なし)は1~1.5cm厚さにそぎ切りし、塩をなじませ、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ② 野菜は千切りにし、だし汁で煮る。柔らかくなったらAの調味料を加えて、最後に水溶き粉でとろみをつける。
- ③ ①に②のあんをかける。