



# 5月 ほけんだより



2026年度 健生

連休明けは、特に疲れや体調が崩れやすい時期です。睡眠時間をしっかりとって、規則正しい生活を心掛けたいですね。

## きれいに手を洗おう！

- ① 「元気に遊んだ後」② 「トイレ後」③ 「食事前後」  
手には、菌がいっぱいです。  
手洗い習慣化、していきましょう。

### ★手の洗い方

- ① てのひら：石鹸をしっかりと泡立てて、手のひらを擦り合わせます。
- ② 手の甲：手の甲を伸ばすように洗います
- ③ 指の間：指を組んで、指の間もゴシゴシ
- ④ 親指：親指を反対の手で包んで、くるくる回して洗います
- ⑤ 指先・爪：手のひらの上で、爪先を立てて、汚れを落とします
- ⑥ 手首：最後に手首もしっかり洗いましょう

### てをあらおう



2026年度 健生



日頃より、子どもたちが元気に健康に大きくなるために栄養価や身体と心の育みを考えて献立作りをしています。給食だよりでは、園の人気メニューの調理方法を掲載していきます。給食時間を楽しく過ごせるように家庭や保育職員と密に連携を取りながら進めていきたいと思っていますので、ご協力お願いいたします。

### 《給食で大切にしていること》

- ① 良質で安全な食材を選択する
- ② できるだけ手作りのものを提供する
- ③ うす味で、素材そのもののおいしさを体験できる調理を行う
- ④ 食材、味、組み合わせなど新しい食体験を広げていく
- ⑤ 季節の行事、旬を意識した献立づくりを心がける



### 園のメニューをご家庭でも！

### ♪親子丼

【材 料】(幼児4人分)

鶏もも 80g たまねぎ 120g にんじん 40g かまぼこ 25g 砂糖 10g こいくちしょうゆ 19g  
みりん 16g 酒 7g だし汁 240g 卵2個 きざみのり適宜 米 200g(ごはん 460g)

【作り方】

- ① 鶏ももは1cm角に切る。にんじん、たまねぎ、かまぼこは千切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立たせ①を入れ、火が通ったら調味料を加えて煮る。
- ③ ②に溶き卵を回し入れる。
- ④ 炊きあがったご飯の上に③を乗せ、きざみのりを飾る。