



風邪予防をしよう



朝晩と寒くない、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節となりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいをしっかり行い、習慣づけましょう。

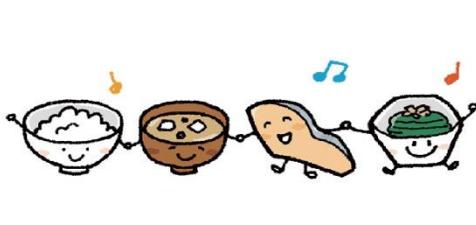
今年のかぜを
ひきま宣言！

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

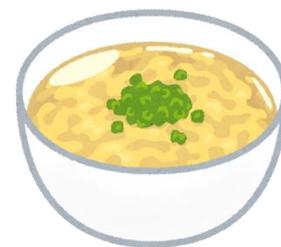


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

★こども園 おすすめメニュー 卵のふわふわスープ★

〈材料 大人2人分(子ども4人分)〉

- ・ベーコン…40g
- ・卵…2個
- ・豆腐…80g
- ・人参…40g(約1/4本)
- ・小葱…適量
- ・玉ねぎ…40g(約1/4個)
- ・白菜…100g(約2枚)
- ・えのき…40g(約1/3袋)
- ・パン粉…4g(大さじ1杯)
- ・コンソメ…1g
- ・醤油…16g(大さじ1杯弱)
- ・塩…適量
- ・水…400ml(2カップ)



〈作り方〉

- ①人参は千切り、玉ねぎはくし切り、白菜とえのきは食べやすい大きさに切る。
小葱は小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。ベーコンは、短冊切りにする。
- ②お鍋に水、人参、玉ねぎを入れ、火にかける。沸騰したら、ベーコン、えのき、コンソメを加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、豆腐と醤油を入れてひと煮立ちする。
- ④ボウルに卵を割って溶き、パン粉を入れて混ぜる。③を沸騰させて、卵を入れて煮る。
- ⑤卵に火が通ったら、塩で味を整えて、器に盛り、小葱を散らしたら出来上がり。