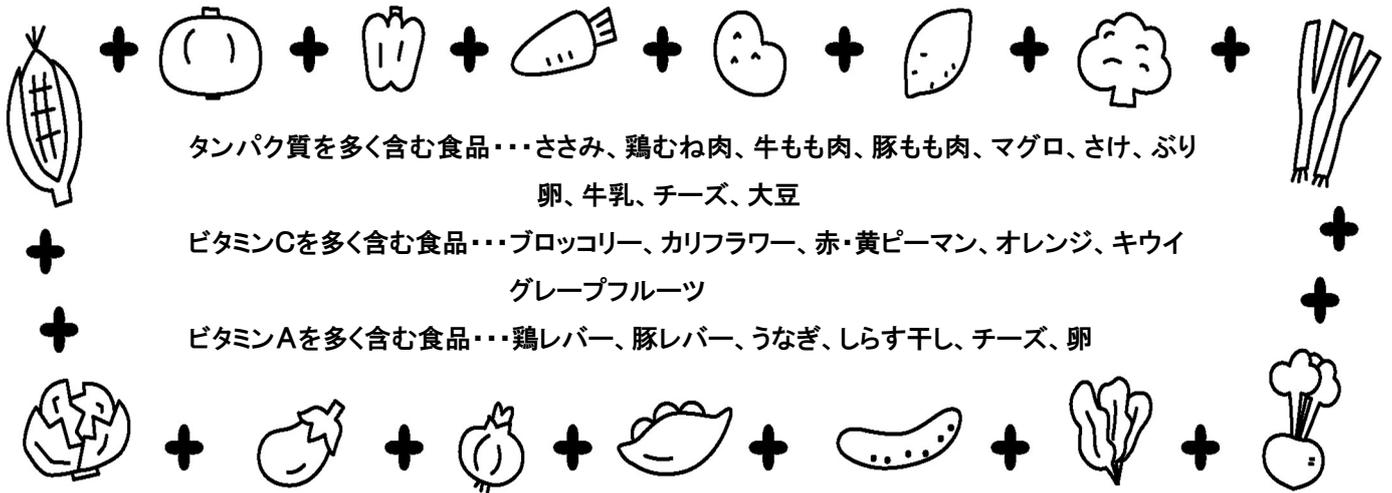




# 12月 給食だより

フジオひまわり保育園

風が冷たくなり、朝晩が冷え込むようになりました。冬はもうすぐそこまでやって来ています。この時期は空気が乾燥してウイルスや細菌感染による嘔吐下痢や風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためにタンパク質、脂質、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。また、風邪の予防には手洗いが大切です。トイレの後や食事の前には必ずしっかりと手を洗いましょう。



12月27日 年越しうどんを作ります！  
米粉を使用してみんなで年越しうどんを作ります。年齢ごとに粉をさわったり、こねたり、生地をふんだり・・・  
さてさて、どんなおうどんができるかな？  
みんなで力を合わせてがんばりましょうね。



今年も残すところ後1か月。寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎えましょう！