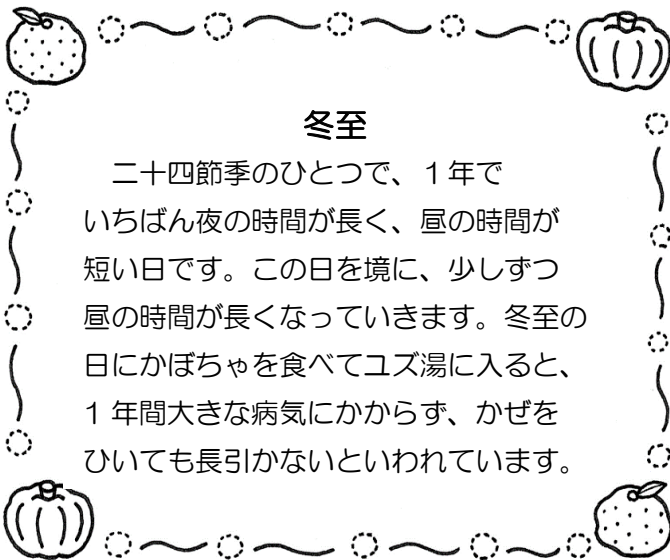


フジオひまわり保育園

日に日に寒さが厳しくなってきました。師が走り回るほど忙しいことから「師走(しわす)」と呼ばれるようになった12月は、クリスマスや大掃除、年末年始に向けての準備など、イベントが盛りだくさんで気持ちも慌ただしくなり、体調も崩しやすくなります。

温かい食べ物を食べて体の中からぽかぽかになって元気に来年を迎えたいですね。



### 冬至

二十四節季のひとつで、1年でいちばん夜の時間が長く、昼の時間が短い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べてユズ湯に入ると、1年間大きな病気にかからず、かぜをひいても長引かないといわれています。

### キノコおにぎり作りに挑戦

午前中はおにぎりの具になるキノコを一つ一つほぐしたり、匂いを嗅いだりして秋の匂に触れました。

午後からは、ほぐしたキノコを使ったキノコごはんをおにぎりにしました。みんな上手に握れていましたよ！  
楽しかったし美味しかった！という声も。また作ろうね

### 今月が旬の野菜 ～カリフラワー～

つぼみの部分を食べる花野菜の一つで、ブロッコリーの突然変異から生まれました。傷みやすく、鮮度が落ちてくると白い部分が黒くなってくるので、保存するときは一度茹でてから冷凍するといいですよ

ビタミンC豊富なカリフラワーは今月の給食に和風サラダとなって登場します！

### クリスマスケーキ作り



手作りのパンケーキに、子どもたちが果物とクリームをトッピングします。

仕上げにいちごで作ったサンタを乗せます。年内最後の食育を楽しみましょう！



今月の食育