

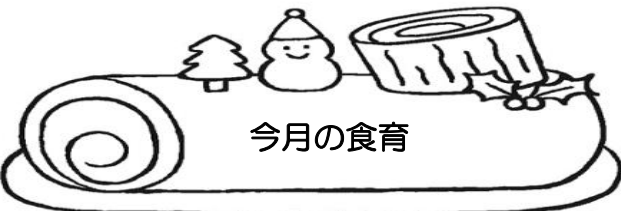


12月 給食だより

フジオひまわり保育園

冷たい風が吹き、思わず背中を丸めてしまいそうになりますが、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱいに遊んでいます。みかんなどのかんきつ類にはビタミンCが豊富に含まれていて、食べると風邪をひきにくくなり、血行促進や鎮痛作用があります。おやつなどにうまく取り入れて風邪やウイルスに負けない強い体を手に入れましょう。

今年もあと1ヶ月を切りましたが、楽しく過ごせるようにしましょう。



🍷 クリスマスケーキ作り 🍷

スポンジケーキ、豆乳ホイップ、みかん、パイナップルを使って、クリスマスケーキを自分たちで作ります。

去年も人気だった食育です！今年はどんなケーキが出来上がるのでしょうか？楽しみですね！

今年もイチゴのサンタクロス付きですよ👶

🍓 イチゴサンタの作り方 🍓

- イチゴ…適量
- マシュマロ…イチゴと同量
- 黒ゴマ…適量

～作り方～

- ① イチゴを洗ってヘタと先を切る。
(→サンタの帽子になります)
- ② イチゴの下の部分の上にマシュマロを置く。
- ③ オープンなどでマシュマロを柔らかくし、
②の帽子をかぶせる。
- ④ お好みで黒ゴマをマシュマロに付ける。
(サンタの目になります)

マシュマロをホイップに変えてもかわいいですね！ぜひご家庭で作ってみてください🍓



冬至

今年は22日です。この日は1年でもっとも夜が長く、昼が短くなります。

1年間元気に過ごせるようにと家族で会話をしながら、カボチャを食べたりユズ湯に入って体を温めたりしましょう。カボチャは体を温めてくれる食べ物で、かぜ予防になります。

また、ユズ湯に入ると1年間無病息災でいられるといわれています。



マスクの付け方

くしゃみをしたとき、その飛沫は約1~5mまで飛ぶそうです。くしゃみやせきがよく出るときは、口と鼻を手やティッシュペーパーで覆ったり、マスクをしたりしましょう。マスクは鼻部分を鼻筋に合わせて隙間ができないようにし、あごの下まで広げます。ゴムは耳にしっかり掛けて固定させましょう。外すときは表面を触らないようにひもの部分を持ち、処分します。