

# 12月 給食だよ!

フジオひまわり保育園

今年も、残すところあと 1 か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。

空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムが乱れやすくなるので、普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをしましょう。



## 冬至

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。冬至の日にカボチャを食べたりユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。今年には22日で、給食で「幽庵焼き(ゆず)」「かぼちゃの甘煮」を提供します。寒くなるこれからの時期、体を温めてかぜやウイルスに負けない強い体に変身しましょう。

## 大掃除

子どもたちが使っているロッカーや靴箱などを、みんなできれいに掃除します。おうちでの大掃除でも、子どもたちの活躍が見られるかもしれませんね。

## クリスマス

サンタさんに手紙を書いたり、プレゼント入れを作ったり、クリスマスに向けて大忙し!今年もサンタさんは来てくれるかな、と子どもたちは楽しみにしています。当日はクリスマスの特別メニューを提供します★お楽しみに😊

### 今月の食育

今年最後の食育は、クリスマスケーキ作りです。クリームや好きなフルーツをスポンジケーキに乗せていき、自分だけのクリスマスケーキを作りましょう🍰今年もいちごサンタさん付き🎅

