

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けてあわただしい日々ですが、新しい年を元気に気持ちよく迎えるためにも、生活リズムをしっかり整えて体調を崩さないように心がけましょう。インフルエンザなどの感染症が流行しているため、うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体を作り、元気に過ごしましょう！！



大根



**大根の
部位ごとの
おすすめ料理**

辛い

甘い

葉に近い方は甘みが強いので、**サラダ**や**野菜スティック**などの生食に



12月22日は  冬至 ですよ！

保育園では、12/22に
ゆずとかぼちゃを使った
給食をいただきます😊

つぼみ組

8日(月)	白菜に触れよう
11日(木)	しめじを裂いてみよう
15日(月)	大根と人参を見比べてみよう
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	さつま芋を漬してみよう



ふたば組

2日(火)	板こんにゃくをちぎってみよう
8日(月)	白菜に触れよう
18日(木)	ミニクッキング「小松菜おかか和え」
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	さつま芋を潰してみよう

あおば組

5日(金)	高野豆腐を戻してみよう
9日(火)	里芋を見てみよう
17日(水)	ミニクッキング「ジャムサンド」
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	クッキング「クリスマスケーキ」

12月

食育活動



わかば組

2日(火)	大根・玉ねぎ・人参を見比べてみよう
4日(木)	ミニクッキング「ひじきサラダ」
8日(月)	白菜に触れよう
17日(水)	ミニクッキング「ジャムサンド」
22日(月)	ゆずに触れよう
24日(水)	クッキング「クリスマスケーキ」
25日(木)	ミニクッキング「小松菜和風和え」