

# 12月 おやつだよ!



あっという間に今年も残り1か月となりましたね。今年も1年ありがとうございました。  
 12月はクリスマスや冬休みなど楽しみにしている子たちが多いのではないのでしょうか。  
 身体を冷やさないう体調管理に気を付けて今月も元気に過ごしていきましょうね。

## 寒い冬を乗り切ろう!

からだを温めて免疫力アップ!



### からだを冷やす食材



夏物が旬のもの、  
 熱帯でとれるもの、精製された食品、  
 加工食品など。

### 中庸の食材

玄米  
 とうもろこし  
 そば あわ ひえ  
 もち

からだを冷やしも、  
 温めもしない中間の  
 たべもの

### からだを温める食材

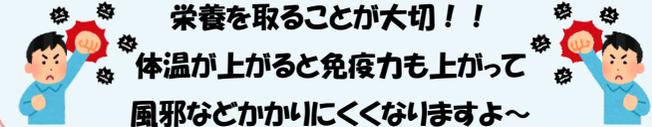


寒冷な季節や地方でとれるもの、  
 根菜類、発酵食品など。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>1</b> ブラックサンダー 厚切りバウム ビックカツ	<b>2</b> カズリコミニ カルパス 揚げ一番	<b>3</b> フライドチキン チョコ大福 海苔巻きせんべい	<b>4</b> チョコチップクッキー まけんグミ イカソーめん
<b>7</b> ハッピーターン ヤングドーナツ こんにゃくゼリー	<b>8</b> さけるグミ カントリーマアム かっぱえびせん	<b>9</b> コーンポタージュ ましゅろー ビスコ	<b>10</b> えびの華 コアラのマーチ うまい棒	<b>11</b> はちみつケーキ フライドポテト あべっこラムネ
<b>14</b> たべっこどうぶつ キットカット ひとくちチーズ	<b>15</b> サッポロポテト パクンチョコ 味しらべ	<b>16</b> もろこし輪太郎 どらチョコ ペンシルカルパス	<b>17</b> うまい棒(めんたい味) さけるグミ /アール	<b>18</b> ぼかうけ きのこたけのこ ベースボールチョコ
<b>21</b> ぼたぼた焼き トッポ 焼いたら	<b>22</b> さやえんどう カズリコミニ ホットケーキアソート	<b>23</b> お誕生会	<b>24</b> 二度揚げ餅 まけんグミ(サイダー) パンダロークッキー	<b>25</b> 🎄クリスマス🎄のおやつ
<b>28(冬休み)</b> うまい棒(さらだ味) ホームパイ 選ぶおやつ	<b>29(冬休み)</b> こつぶっこ ソフトクッキー ポッキー	<b>30(冬休み)</b> キャベツ太郎 サクサクパンダ 選ぶおやつ	<b>31</b> 年末休み	

※おやつの内容や日にちは予告なしに変更になる場合があります

寒い時期は身体を温めようとエネルギーを消費しやすくなるので毎日きちんと栄養を取ることが大切!!  
 体温が上がると免疫力も上がって風邪などかかりにくくなりますよ~



### 〈手作りおやつについて〉

11月に手作りおやつを予定していましたが新型コロナウイルス感染予防のため延期にしました。今後の手作りおやつにつきましてはまだ未定ですが学童玄関、ひまわり学童のホームページにてお知らせしますのでそちらもご確認くださいね!

### 手洗い、消毒の徹底! マスク着用!

替えのマスク準備をお願いします。学童で予備を預かることもできますのでお気軽にお申し付けください!

