

# ひまわりの家学童保育所

## 12月 おやつだよ!



令和3年12月3日

あっという間に今年も残り1か月となりましたね。今年もありがとうございました。

12月はや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。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			<b>1</b> 放課後子ども教室 厚切りバウム 星たべよ しっといくんさき	<b>2</b> ツイストドーナツ	<b>3</b> さく山チョコ次郎 フライドポテト こんにゃくゼリー	<b>4</b> お家から 持ってきてね
<b>5</b>	<b>6</b> 青りんごグミ フラックサンダー うまい棒(たご焼き)	<b>7</b> パクンチョコ スティックポテト	<b>8</b> ペンシルカルパス サッポロポテト フリン大福	<b>9</b> ピザ	<b>10</b> パンケーキホイップ	<b>11</b> お家から 持ってきてね
<b>12</b>	<b>13</b> アンパンマングミ うまい棒(めんたい) キットカット	<b>14</b> さけるグミ チョコパイ 海苔巻きせんべい	<b>15</b> お誕生会	<b>16</b> じゃがいこ ウイットナンバー ましゅろー	<b>17</b> チョコマシュマロおこし	<b>18</b> お家から 持ってきてね
<b>19</b>	<b>20</b> スティックポテト ホットケーキアノート いちご大福	<b>21</b> こつぶっこ チョコチップクッキー	<b>22</b> とんがりコーン まけんグミ(コーラ味)	<b>23</b> かっぱえびせん うまい棒(ていやき味) 千ロルチョコ	<b>24</b> 終業式 クレープ	<b>25</b> 冬休み
<b>26</b>	<b>27</b> フライドチキン あべっこラムネ フラックサンダー	<b>28</b> カブニコ アンパンマンあげせん イカソーめん	<b>29</b> サッポロポテト サクサクパンダ ましゅろー	<b>30</b> 選ぶおやつ	<b>31</b> 学童閉所	

手作りおやつ作りました

先月は中にクリームが入ったクレープ!

チョコイチゴ好きなソースをかけて

いただきますーすー

今月も  
作っちゃいます  
お楽しみに!



・・・おねがい・・・

学童に来たら! おやつを食べる前に!  
必ず手洗い、消毒しっかりしましょうね!  
持ち物に名前の記入をお願いします。

### 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	からだを温める食材
<ul style="list-style-type: none"> <li>にがり</li> <li>きゅうり</li> <li>なす</li> <li>わかめ</li> <li>バナナ</li> <li>オレンジ</li> <li>トマト</li> <li>昆布</li> <li>白砂糖</li> <li>牛乳</li> <li>バター</li> <li>豆腐</li> <li>コーヒー</li> <li>緑茶</li> <li>白米</li> </ul> <p>夏季が旬のもの、 熱帯でとれるもの、 精製された食品、 加工食品など。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>紅茶</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんにく</li> <li>しょうが</li> <li>小松菜</li> <li>にんじん</li> <li>ごぼう</li> <li>さくらんぼ</li> <li>チーズ</li> <li>味噌</li> <li>肉</li> <li>赤身の魚</li> <li>卵</li> </ul> <p>寒冷な季節や地方でとれるもの、 根菜類、発酵食品など。</p>

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!!

※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