



# ほほえみ 12月



寒さで身体が震える朝、冬の到来を感じます。  
あっという間に12月です。クリスマス、大掃除、新年を迎える準備と何かと慌ただしい年の暮れですが、十分に時間にゆとりをもって過ごしていきたいですね。

## 12月の予定

日	曜日	講座名	講座内容
12月 2日	土	土曜開放	午前 { 9:30~11:30 } 午後 { 13:00~17:00 }
12月12日	火	異年齢児サロン (要予約)	クリスマス制作
12月14日	木	子育て相談	家庭相談支援員 村尾由子先生に 来ていただきます (10:00~11:30)
12月19日	火	異年齢児サロン (要予約)	講座・お楽しみ会

★12月28日(木)~1月3日(水)まで休館日です。年明けは、1月4日(木)から開館します。

★異年齢児サロンの申し込みは、前日の午前中までです。

☆赤ちゃんサロンは6日(水)保健センターで行います。親子ふれあい遊びもあります。

☆☆1月12日(金)食育講座を予定しています。(地域で生まれた味を体験しよう!)



## ♥♥ 公民館まつり ♥♥

日時 12月 2日(土) 9:00~17:00まで

12月 3日(日) 9:00~15:00まで

場所 赤松公民館 研修室

\*秋の制作作品を展示していますので、是非見に行ってくださいね。



## ★換気をこまめに!★

これからコロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザが流行してくる季節になって室内の換気が十分できていないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、風邪やインフルエンザ等のウイルスが増えたりします。

健康に過ごすためにも、1時間に1回は窓を開けて換気をするようにしましょう。

## ◆ 冬至 ◆

二十四節気の一つで、一年で一番夜の時間が長く、昼の時間が短い日です。

冬至の日にカボチャを食べてゆず湯に入ると、一年間大きな病気にかからず、風邪をひいた場合でも長引かないと言われていました。昔からの言い伝えを是非、体験子ども達に伝えていきましょう。



## ♥いろいろなアレンジ、チャレンジ♥

高タンパク低カロリーな食材におからがあります。

おからの料理を紹介します。(おからパウダー)

・おからクッキー ・おからポテト風サラダ

・おから入りハンバーグ

・カツのパン粉代わりにおからを使う

・おから蒸しパン

等、いろいろ使えるようなのでチャレンジしてみてください。

