

食育（茶巾しぼり）



今年の冬至は12月22日。冬至といえば、かぼちゃとゆず湯！
先生と栄養士さんが、冬至について分かりやすくみんなに教えてくれました。
かぼちゃにはビタミンやカロチンが豊富に含まれていて栄養があり、ゆず湯に入るのは体を温めて風邪
予防の為だそうです。ちなみにかぼちゃの種は工夫次第で食べれるんですって！



かぼちゃの茶巾のしぼり方を教えてもらい、みんなでおいしくいただきました♪