

子どもたちが楽しみにしているクリスマスももうすぐ☆
風邪やインフルエンザに気をつけて、親子で元気に楽しく過ごしましょう♪



親子で作ろう！！

クッキング♪

クリスマスツリー（ポテト）サラダ

<大人2人 子ども2人>

(材料)

- ・じゃがいも・・・240g (中2個)
- ・にんじん・・・42g (1/3本)
- ・きゅうり・・・72g (1/2本)
- ・ハム・・・35g (2~3枚)
- ・マヨネーズ・・・21g (大さじ1強)

<作り方>

1. 皮をむいたじゃがいもを茹でてつぶす。
2. にんじんをいちょう切りにし茹でる。
(子どもと一緒に☆型の型抜きをしても楽しいですよ！！)
きゅうりを輪切り、ハムを細切りにする。
3. 1と2を合わせてマヨネーズで和える。
4. できたサラダを皿にツリーのように盛り付け、マヨネーズをらせん状に飾り付けて完成！！



折り紙で作った☆をようじにつけて、一番上に飾ると可愛いですよ！

ブロッコリーを飾っても可愛いですよ！

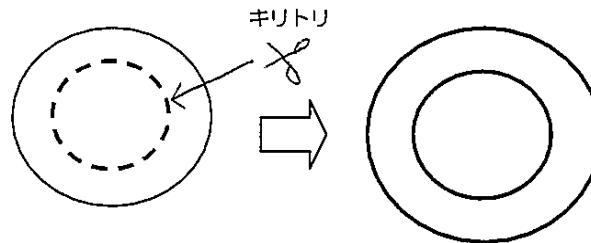
親子で一緒に作ろう♪

リース

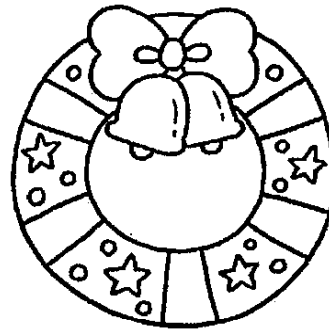
材料 紙皿・クレヨン・リボン・シール(折り紙)

作り方

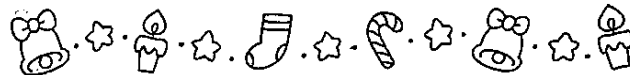
1. 紙皿の内側を丸く切りドーナツ状にします。



2. 切った紙皿に色を塗ります
3. シールを周りに貼って、リボンを付けて完成！！

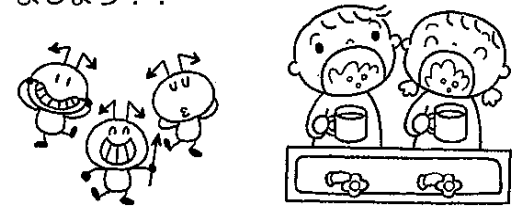


*周りに色をつけたマカロニをボンドでつけて飾ったりしても可愛いですよ☆



風邪やインフルエンザに気をつけよう！！

寒くなり始めると風邪やインフルエンザが流行していきます。予防には手洗い、マスクが有効です。また、長時間人混みにいることを避け、規則正しい生活十分な睡眠、適度な栄養、運動などの日頃の健康管理も大切です。具合が悪いときは早めに休養をとりましょう！インフルエンザの予防接種も早めに受けましょう！！



親子でうたおう♪

「あかはなのトナカイ」



まっかなおはなの トナカイさんは
いつもみんなの わらいもの
でもそのとしの クリスマスのひ
サンタのおじさんは いいました
くらいよみちは ピカピカの
おまえのはなが やくにたつのさ
いつもないた た トナカイさんは
こよいこそはと よろこびました