



いよいよ師走になりましたね。今年も残すところあとわずかです。風邪など引かないように気を付けて新しい年を迎えたいですね。インフルエンザ等、流行しています。引き続き感染症対策等にご協力をよろしくお願いいたします。

ドライフラワーミニブーケを教えてもらいました*



講師 浦川さち子様 ありがとうございます。



ドライフラワーミニブーケ作りにみなさん、興味津々です。



すてきな作品が出来ましたよ！



お手伝い ありがとうございます。



洗濯物干しのお手伝い ありがとうございます。



みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」
ボリューム満点カツ丼



健康にまつわるおもしろクイズ

一食で摂取する野菜の目安は？

- ①ボウルいっぱい ②両手いっぱい ③片手いっぱい

答えは一番下へ↓



ドライフラワーミニブーケ作りの様子



みなさん、とても楽しそうでした！

答え ②両手いっぱい

1日で摂取する目安は350g（両手いっぱい）です。

両手いっぱいの生野菜は大変ですが、加熱調理など工夫することで摂取しやすくなります。冬は鍋やスープなど身体の温まるもので野菜を取る工夫をしましょう。

