4. 向量$|\vec{a}|=|\vec{b}|=1,|\vec{c}|=\sqrt{2}$，且$\vec{a}+\vec{b}+\vec{c}=\vec{0}$，则cos $\langle \vec{a}-\vec{c},\vec{b}-\vec{c} \rangle =$（　）

A. $-\frac{1}{5}$

B. $-\frac{2}{5}$

C. $\frac{2}{5}$

D. $\frac{4}{5}$