



正月気分もようやく抜け、いつもの日常が戻ってきましたね。寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい季節です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛け、体調管理に努めましょう！



生活リズムを整えよう！

以上クラスを対象に、食育講座を行いました。テーマは、『生活リズムを見つめ直そう！』です。おうちに帰った後は、どのように過ごしていますか？テレビやゲームをする時間はどのくらいかな？朝ごはんはしっかり食べているかな？など、先生たちの寸劇を交えながら子どもたちと日々の生活を見つめ直すことができました。



食育講座をきっかけに、以上クラスで1月10日～16日まで生活リズムチェックカードを実施します。この機会に、ご家族のみなさんも一緒に生活リズムを見つめ直してみましょう！

生活リズムチェックカードは、毎日記入して園に持ってきてください。

給食室前の掲示板にも詳しく解説してありますので、送迎の際にぜひご覧ください。

