



1月



認定こども園睦保育園

生活リズムの乱れは

朝ごはんを取り戻す!

年末年始のお休みを楽しくゆっくり過ごしたあとで、生活リズムが乱れることがあります。遅寝、遅起き、食事時間がバラバラ等・・・問題発生。そんな時は
決まった時刻にしっかり朝ごはんを食べる!!ことで改善を目指して、1日のスタートを整えていきましょう!!



食生活チェックにチャレンジ!

1月26日～2月1日

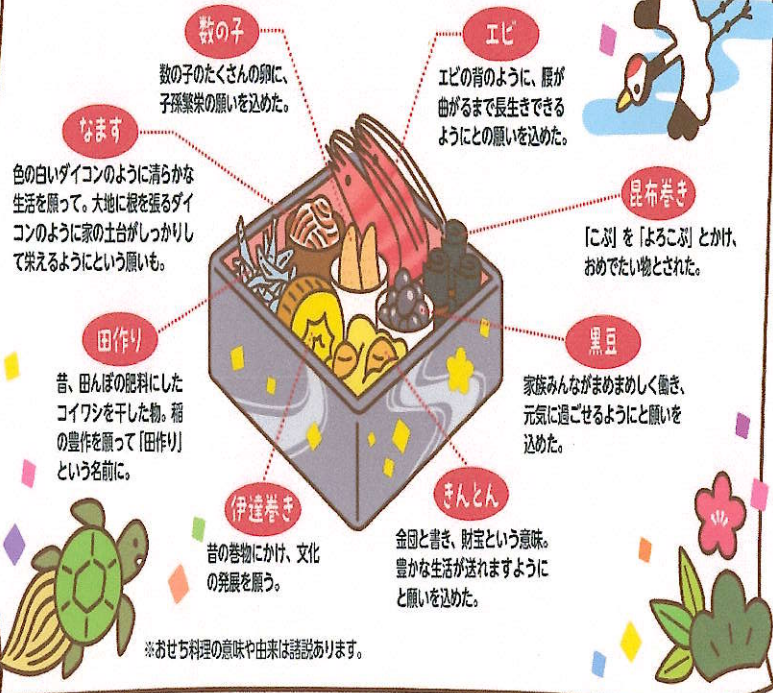
(すみれ、ぼろ、ひまわり、ゆり組)

ちんの食生活

1	はやね はやおき していますか?
2	ごあいさつ していますか?
3	あさごはん しっかり食べていますか?
4	あさばむくろい しっかりあそんでいますか?
5	おやつのはじかん できていますか?
6	おかしやジュース たべすぎ(のみすぎ)ていませんか?
7	なんでも しっかり たべられますか?
8	たべたら はみがきをしていますか?
9	おてつだい していますか?
10	かぞくそろって たべていますか?

たくさんの願いを込めた おせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。



アドベントクッキーを作りました。ひまわり組



冬のおやつ ピザまん

あったかくて
ふわふわ! おいしかったよ!

