



1月

給食だより

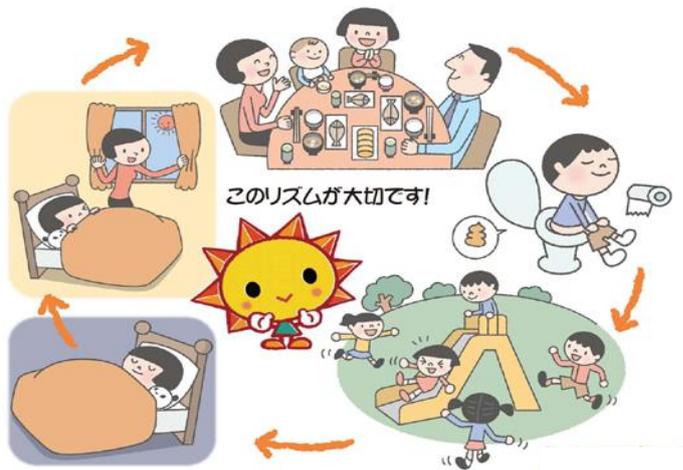


ながさわ保育園

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

楽しいイベントが盛りだくさんな年末年始はつい食べ過ぎてしまったり、夜更かししたりと生活リズムが崩れがちな季節です。生活リズムを調べて新しい年を元気にスタートしましょう。

## 給食目標 生活リズムを調べよう



- ・ 早起きをしましょう。
- ・ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ・ しっかり排泄しましょう。
- ・ 体をたくさん使って遊びましょう。
- ・ 夜は早く寝て、しっかり体を休ませましょう。

12月は保育園でもたくさんの行事がありました。

おもちつき



クリスマス会

