

『元気っ子キャンペーン』



「健康な身体」って何だろう??

子ども達と一緒に、身体について考えたり気が付いたりし、意識をして生活するきっかけを作りたいと思います。

【取り組みについて】

期間：1月9日（火）～1月31日（水）

対象：ねこ組・とら組・らいおん組

【内容】

【家庭で取り組んで頂くもの】

- ◎どのくらい寝ているかな？
- ◎バランスよく食べているかな？

【保育園で取り組むもの】

- ◎毎日ラジオ体操をしてみよう！
- ◎マラソンをしよう！

『食事』

三大栄養素を知り、バランスのいい食事を意識しましょう。

『睡眠』

早寝早起きは身体にどんないい影響があるのか…知って、関心を持ってもらうことで生活リズムを見直し、整えてみましょう。

『運動』

身体を動かす機会を意図的に作り、ラジオ体操やマラソンにチャレンジしてみます。

※2月1日（木）は駅伝を行う予定です！！

★お願い★

カードはお子様と一緒に、ご家庭で記入していただく欄があります。園でもそのカードを使って活動しますので、各家庭で話題に出していただき、期間中は **毎日** 持ってきてください！！よろしくお願ひします。カードはキャンペーン初日に子どもたちに配ります。

最終日には、がんばったご褒美がもらえるかも♪

ご家庭でも一緒に、生活リズムや栄養のバランスについて話題にさせていただけると嬉しいです。取り組みの様子は、随時掲示させていただきます(*^-^*)

お楽しみに☆