

早寝、早起き、朝ごはんで元気に過ごしましょう！



年末年始は楽しい事が盛りだくさん！長いお休みに入りますが生活リズムを崩しすぎないよう健康に気をつけながら過ごしていきたいですね・・・

お休み中お出掛けする機会も多く、寝る時間や起きる時間が遅くなってしまった…

ついつい食べ過ぎてしまった・・・ゆっくり寝すぎたなどなど・・・

大人も子どもも、生活リズムが少し崩れがちになりますね。

そこで、3~5歳児を対象にクラスごと早寝、早起き、朝ごはんの意識を高めるべくアドベントカレンダー第2弾の取り組みを行ないたいと思います！期間は、1月4日から1月29日です。

子どもたちと一緒に、大人も早寝・早起き・朝ごはんで健康に過ごしていきたいですね♪

《早寝・早起き・朝ごはんカレンダーについて》

1月4日（月）から29日（金）幼児組は、クラスに一つずつアドベントカレンダーに取り組みます。①早寝 ②早起き ③朝ごはんが出来たら、カードをめくって不健康怪人を倒していく、健康的な生活習慣を目指すものです。

今回は、体をつくる食材（赤）、エネルギーの素になる食材（黄）、体の調子を整える食材（緑）などのカードをめくりながら食材への興味や健康に過ごす意識を高めていけたらと思います。

*今回からカレンダーの絵柄が変わります♪めぐるのを楽しみに取り組めたらいいなと思います☆タベルンジャーからのメッセージやお楽しみプレゼントの配布も予定しています。

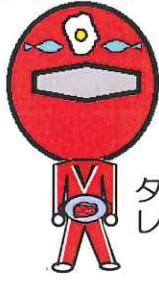


〈キャラクター紹介〉

食育戦隊タベルンジャー



エネルギーの素になる食材



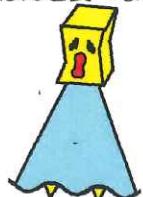
体を作る食材



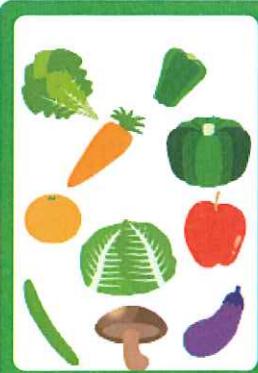
体の調子を整える食材

不健康怪人

好きなものしか食べない
朝ごはんを食べない



夜遅く寝て朝起きれない



※ご家庭での食事の際も、食材の確認をしたり、体の話をすることも食育に繋がりますね！