



1月 食育だよ!

令和3年12月28日

しんあい保育園

早寝・早起き・朝ごはん・排便

生活リズムチェック がんばりカード 実施します!

期間：1月13日(木)～1月17日(月)

対象：全園児

チェック項目

- 朝7時30分までに起きることができましたか?
- 朝ごはんは食べましたか?
- 朝ごはんに3つの色の食べ物を食べられましたか?
(ぶどう組のみ)
- 朝うんちはできましたか? (いちご・もも・りんご組は一日を通して)
- 夜9時30分までに寝ましたか?



実施方法：チェック項目ができれば「○」に、できなかつたら「×」にシールを貼ってください。

各家庭で園児と保護者の方と一緒に貼りましょう。

体調を崩して早起きができない、朝ごはんが食べられなかった場合は、

日を改めて行ってください。(その場合、提出期限より遅れても構いません)

提出期限：1月18日(火)

玄関の声の箱の隣に専用BOXを設置
しますので、そちらに入れてください。

必ず提出してください。

その他：カードはぶどう組まで使いますので
大切にしてください。

お忙しい中、大変恐縮ですが
規則正しい生活習慣を身につけるために
5日間がんばりましょう!



1月7日 七草がゆ

1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないとされています。また、お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。1月7日のおやつに七草がゆを提供します。

1月11日 鏡開き

鏡開きとは、年神様にお供えした鏡もちを割って食べるという昔からの日本の風習です。日本では古来から神様にお供えしたものを食べるのは、神様との繋がりを強め、神様のパワーを頂けると考えていました。また、無病息災を願う意味が込められています。保育園では、1月11日のおやつにさつまいものおしるこを提供します。

★いちご組職員イチオシメニュー★

1月13日 ごはん 嶋野メンチ コールスローサラダ コーンスープ いちご

新入職員の今村保育士がしんあい保育園に来て特においしいと思った給食を選びました!

☆1月24日 ししゃも(卵入り)の唐揚げが提供されます。(みかん組～ぶどう組) ☆

それまでにご家庭でもししゃもにトライしておいてくださいね♪