



# 11月 食育だよ!

令和1年10月30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：11月7日(木)～11月11日(月)

対象：1歳以上の全園児

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?
- 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：11月15日(金)

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!



職員イチオシメニュー  
佐藤保育士  
梶山保育士  
武内保育士

ふりかけごはん 鶏とじゃがいもの揚げ煮

トマトサラダ みそ汁 りんご(18日)

ビビンバ バンサンスー 中華スープ りんご(26日)

…もも組の様子…

仕上げの「あつまれ」も自分で出来るようになってきたもも組  
さん! 必死にかき集める姿がとても可愛らしいです。

「終わった!」と空のお皿を見せて満足気です。

**嗜好調査のご協力ありがとうございました! 集計結果を配布しますので、ご覧ください!**