



あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年も子どもたちが元気に過ごせますように。年末年始は、家族や親戚などで集まり、楽しく過ごすなかで、子どもたちの生活リズムが乱れやすい時期でもあります。夜遅く寝て朝起きれない、朝起きても食欲がない、日中のほとんどを部屋で過ごすことはありませんか。「食べる、寝る、遊ぶ」は子どもにとって、どれも欠かせないものです。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、元気いっぱい過ごしてください。

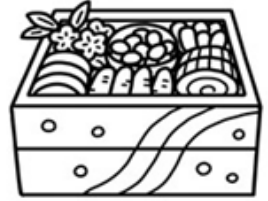


Table with 10 columns: 日曜日, 献立名, 3時のおやつ, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの), 献立名, 黄の仲間 (熱や力になるもの), 赤の仲間 (血や肉になるもの), 緑の仲間 (体の調子を整えるもの). Rows list daily menu items from Jan 4 to Jan 31.