



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いっぱいにご過ごせますように。年末年始のお休みで、生活リズムが乱れていませんか。規則正しい生活リズムは、からだの健康づくりの第一歩です。風邪やインフルエンザの予防のためにも、生活のリズムを取り戻し、「早寝、早起き、朝ごはん」で元気に登園しましょう。



Table with 10 columns: 曜日 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 3時のおやつ (3 PM Snack), 黄の仲間 (Yellow Group - Heat/Strength), 赤の仲間 (Red Group - Blood/Meat), 緑の仲間 (Green Group - Body Balance), 献立名 (Menu Name), 黄の仲間 (Yellow Group - Heat/Strength), 赤の仲間 (Red Group - Blood/Meat), 緑の仲間 (Green Group - Body Balance). Rows include dates from 4月 to 30日 with specific menu items and ingredients.

のりまき いなり どちらも おすしの めにゆうだよ
ゆっくり たべよう あじわって