



正しいリズムで元気に冬を過ごしましょう

乳幼児期は健全な生活習慣、食習慣の基礎を作りあげるとも重要な時期です。生活リズム、食事リズムが乱れると「お腹が空かない」「寝つきが悪い」など体内時計が狂った状態になり、身体だけでなく、心の健康にも影響を与えます。

年末年始は行事も多くリズムがくずれがちになりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」でおなかを空かせておいしく食事をし、しっかり遊んで、ぐっすり眠ることを心がけましょう。



冬至は22日

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 include meals like 厚揚げのみそ煮, 野菜ラーメン, ハヤシチュー, チーズと青菜のオムレツ, 高野豆腐の含め煮, 鶏レバーのトマトソース煮, 鮭のレモン焼き, スパゲティミートソース, すきやき風煮, 冬カレー, ※誕生日会※, 里芋のそぼろ煮, 高野豆腐の卵とじ, カボチャのカルボナーラ, 揚げ魚のあんかけ, ほうれん草のふわふわ焼き, チキンビーンズ, 魚のみそ照り焼き, はんぺんフライ, ※クリスマス会※, 鯛と大根の煮物, お雑煮, みそ煮こみうどん.

すききらい しないでたべる こどもたち ひるねのあとは おいしいおやつが まってるよ