



1月うまれのお友達
 そらくん 5さい
 きあらちゃん 5さい



新年あけましておめでとうございます。
 今年のお正月はいかがお過ごしでしたでしょうか。この一年も子どもたちが健康で楽しいいんいんでの生活を送れるよう、職員一丸となり、活動に励んでいきたいと思いを思います。

今年も一年どうぞよろしくお祈りします。



～早寝、早起き、朝ごはん～

☆早寝☆

眠る時間が遅くなると、これらの脳物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

☆早起き☆

朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることが出来るようになります

☆朝ごはん☆

朝起きた時は脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

お願い

- ・ お休みされる日は必ずご連絡下さい。
- ・ 「予約表」には登園が可能な日のみ、印を付けるようにお願いします。
- ・ 登園前に必ず爪の確認をお願いします。

日	曜	保育 / 行事
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	自由遊び
5	火	製作
6	水	ペグ遊び
7	木	太陽スポーツ
8	金	新聞紙あそび
9	土	自由遊び
10	日	
11	月	
12	火	リトミック
13	水	粘土あそび
14	木	製作
15	金	戸外あそび
16	土	自由遊び
17	日	
18	月	戸外あそび
19	火	音楽あそび
20	水	ストローあそび
21	木	戸外あそび
22	金	オーシャンスイング
23	土	自由遊び
24	日	
25	月	サーキットあそび
26	火	粘土あそび
27	水	おえかき
28	木	ふうせんあそび
29	金	戸外あそび
30	土	自由遊び
31	日	