

早寝、早起き、朝ごはん 元気に過ごしましょう！



夏はお休みがあったり楽しいイベントも多いですよ。お家でゆっくり過ごしたりお出掛けをしたりと、大人も子どももついつい生活リズムが崩れがちになりますよね…また夏の疲れが出る頃でもあります。健康に気をつけながら過ごしていきたいですね！

健康に過ごす為にはやはり“早寝・早起き・朝ごはん”が大切です。今年も3～5歳児を対象にクラスごと早寝、早起き、朝ごはんの意識を高めるべくアドベントカレンダーの取り組みをしたいと思います！

期間：9月2日（月）～30日（月）の1ヵ月間です！

子どもたちと一緒に、大人も早寝・早起き・朝ごはん健康に過ごしていきたいですね♪

《早寝・早起き・朝ごはんカレンダーについて》

9月2日（月）から幼児組はアドベントカレンダーに取り組みます。

①早寝 ②早起き ③朝ごはん の3つが出来たら、カードをめくって不健康怪人を倒していき、健康的な生活習慣を目指すものです。楽しみながら早寝早起き朝ごはんの習慣を意識できたと思います。

*タベルンジャーからお手紙が届いたり、プレゼントもあるかもしれません！子どもたちの意欲に繋がってくれたらと思います♪

《キャラクター紹介》

食育戦隊タベルンジャー



タベルン
イエロー



タベルン
レッド



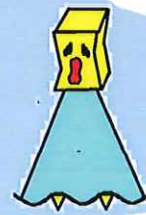
タベルン
グリーン

不健康怪人 おそねぼー



夜遅く寝て
朝起きれない

不健康怪人 はらぺこ



好きなものしか食べない
朝ごはんを食べない



※以前取り組んだ時の絵柄です。今回もお楽しみに☆

楽しく早寝・早起き・朝
ごはんに取り組み
健康に過ごしましょう！