

ぱくぱくカレンダー



いよいよ2学期のスタートです!夏休みに「生活リズムが乱れてしまった」、「夏バテして

しまった」という人はいませんか。今月は2学期を元気にスタートするためのポイントをビンゴゲームで紹介합니다。

★食育ビンゴ～2学期を元気に過ごそう～★

<p>はやお はやね 早起き、早寝をしている</p>	<p>つめ 冷たいものとりすぎに気を つけている</p>	<p>きそくただ 規則正しく食事をとっている</p>
<p>えいよう 栄養バランスのよい食事 をとっている</p>	<p>すいぶんほきゆう こまめに水分補給をしている</p>	<p>あたた 温かい食べ物を食べている</p>
<p>あさ ひかり 朝の光をあびている</p>	<p>すいみん しっかり睡眠をとっている</p>	<p>かる うんどう あせ 軽い運動で汗をかいている</p>

★できていたら、絵に○をつけましょう。

★タテ・ヨコ・ナナメどれかがつながったらビンゴです!ビンゴがいくつできるかな?

8ビンゴをめぐめ、元気に毎日を過ごしましょう。

