



●お弁当嫌いにしない5つのポイント  
①お弁当嫌いのいない時間（30～40分）で食べます。足りない分は帰宅する分量を入れます。

お友達みんなと食べるお弁当の時間は、子どもの大きな楽しみ。それなのに時々お弁当嫌いさんも見つけます。幼児にとってお弁当は、みんなと一緒に上手に楽しむ食べられるようになるひとつの大切な学習です。ちょっとした心づかいも盛りこんで、喜んで食べるお弁当をつくつてあげたいものです。

●お弁当嫌いにしない5つのポイント  
①お弁当嫌いのいない時間（30～40分）で食べます。足りない分は帰宅する分量を入れます。足りない分は帰宅



お先きのねむけ 日本人特有のいねむりは、米食によるビタミンB<sub>1</sub>不足という説もありますが、実際は冬から春への気温の変化によって自律神経やホルモン分

筋膜の緊張を緩め、筋肉の活動を緩和するよりも冷たい水で顔を洗い、薄着になって軽い体操をするなど、気持を

春先きのねむけ 日本人特有のいねむりは、米食によるビタミンB<sub>1</sub>不足という説もありますが、実際は冬から春への気温の変化によって自律神経やホルモン分

筋膜の緊張を緩め、筋肉の活動を緩和するよりも冷たい水で顔を洗い、薄着になって軽い体操をするなど、気持を

かうしてお先きのねむけ 日本人特有のいねむりは、米食によるビタミンB<sub>1</sub>不足という説もありますが、実際は冬から春への気温の変化によって自律神経やホルモン分

筋膜の緊張を緩め、筋肉の活動を緩和するよりも冷たい水で顔を洗い、薄着になって軽い体操をするなど、気持を

後のおやつで、じゅうぶん間にあわせられます。お先きのねむけ 日本人特有のいねむりは、米食によるビタミンB<sub>1</sub>不足という説もありますが、実際は冬から春への気温の変化によって自律神経やホルモン分

筋膜の緊張を緩め、筋肉の活動を緩和するよりも冷たい水で顔を洗い、薄着になって軽い体操をするなど、気持を

かうしてお先きのねむけ 日本人特有のいねむりは、米食によるビタミンB<sub>1</sub>不足という説もありますが、実際は冬から春への気温の変化によって自律神経やホルモン分

筋膜の緊張を緩め、筋肉の活動を緩和するよりも冷たい水で顔を洗い、薄着にな



お友達と一緒に食べると、ふだん食べれないものでもきれいに食べてしまします。

お友達と一緒に食べると、ふだん食べられないものでもきれいに食べてしまします。

お友達と一緒に食べると、ふだん食べられないものでもきれいに食べてしまします。

お友達と一緒に食べると、ふだん食べられないものでもきれいに食べてしまします。

おまかせ

## 防げ!! 盗難



おまかせ

おまかせ