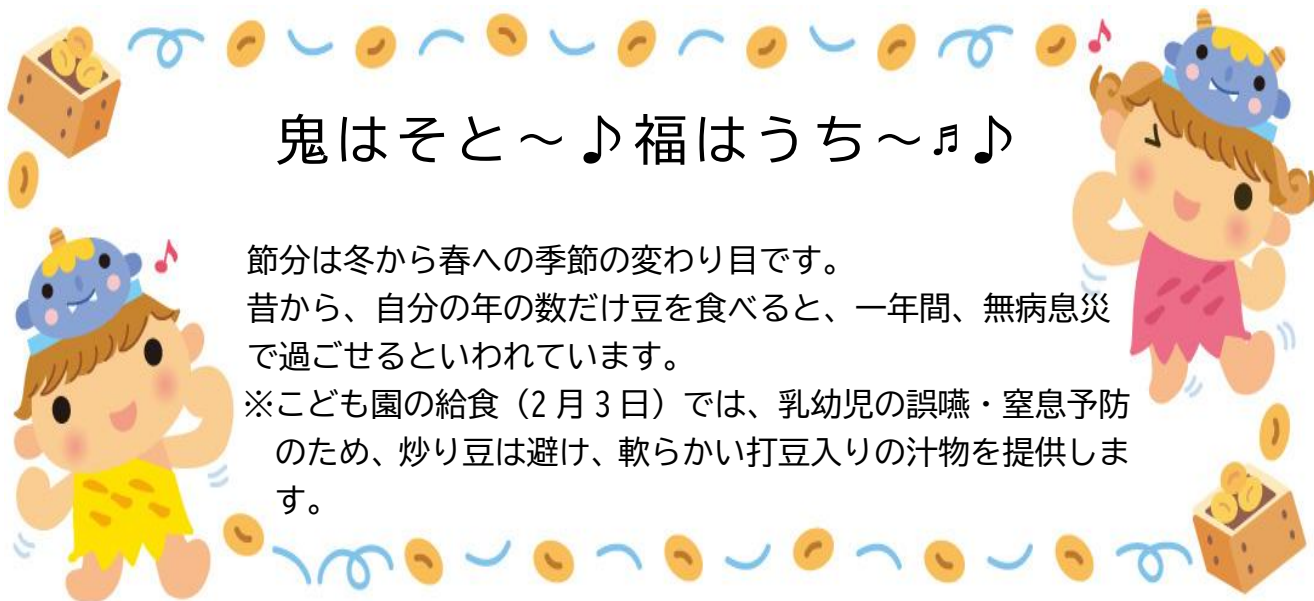




鬼はそと～♪福はうち～♪

節分は冬から春への季節の変わり目です。

昔から、自分の年の数だけ豆を食べると、一年間、無病息災で過ごせるといわれています。

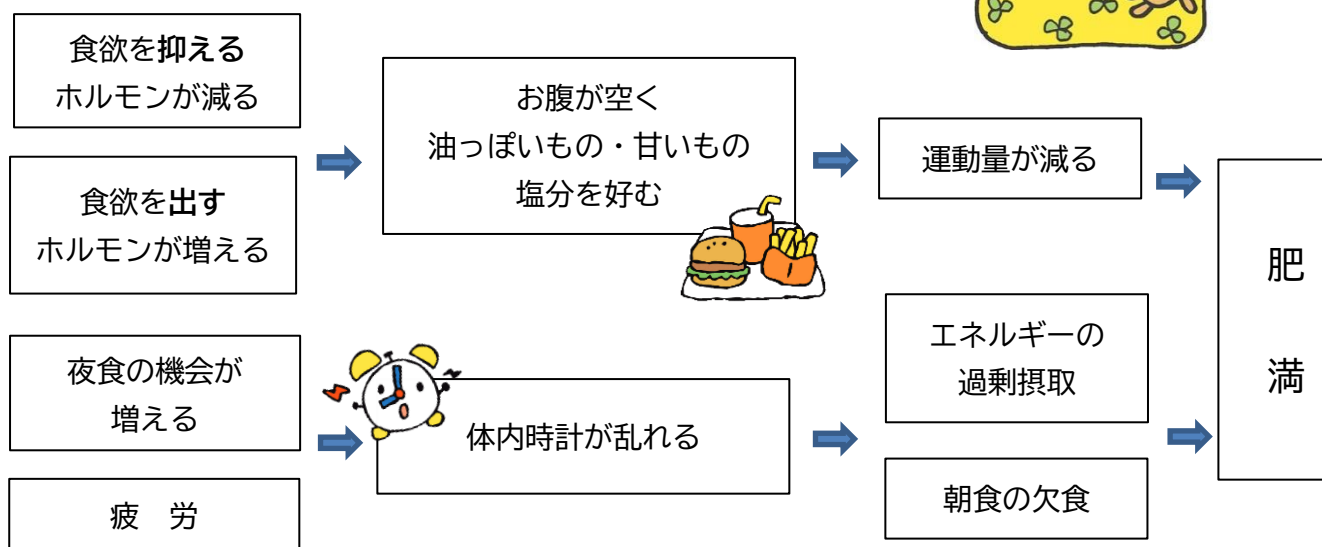
※こども園の給食（2月3日）では、乳幼児の誤嚥・窒息予防のため、炒り豆は避け、軟らかい打豆入りの汁物を提供します。

睡眠時間と肥満の関係

～上越市では肥満の子どもが増えてきました～

睡眠時間が短いとなぜ太るのでしょうか

睡眠時間が短くなると・・・



※ 夜の人工的な光(スマホ、テレビ等)は、体内時計のリズムを遅らせて（夜型化）、なかなか寝つけない原因にもなります。

幼児の睡眠時間は10時間以上が目安です。睡眠時間は足りていますか？

お子さんの体格は毎月の身体測定で確認しましょう